

แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น ห้ามจำหน่าย

หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ประมวลธรรมเทศนา
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
รวบรวมโดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุรพล สายพานิช และคณะ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒
จำนวนพิมพ์ ๓,๗๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๒
จำนวนพิมพ์ ๒๑,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

คำอนุโมทนา

หนังสือ **"ประมวลธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช"** เล่มนี้ เกิดจากความอุตสาหะของอาจารย์สุรพล สายพานิช แห่งบริษัท โปรเกรส เทคโนโลยี คอนซัลแท็นส์ จำกัด (Progress Technology Consultants Co.,Ltd.) และครอบครัว ที่ได้รวบรวมและเรียบเรียงจัดหมวดหมู่ธรรมเทศนาที่อาตมภาพได้แสดงไว้ จากแผ่น CD ธรรมเทศนาที่คุณโยธิน พรหมดี กับเพื่อนช่วยกันจัดทำเผยแพร่ไว้กว่า ๔๐ แผ่น เริ่มตั้งแต่ธรรมเทศนาที่สวนโพธิญาณอรัญวาสี จ. กาญจนบุรี เมื่อ ๖ เมษายน ๒๕๔๕ เป็นต้นมา จนถึงธรรมเทศนาที่สวนสันติธรรม อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี แผ่นที่ ๒๓ และธรรมเทศนา ณ ศาลาลุงชิน อีก ๒๐ กว่าครั้ง

อาตมภาพเห็นประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ จึงขอนำมาจัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้สนใจ ซึ่งอาจารย์สุรพลได้อนุญาต ทั้งยังได้ร่วมกับครอบครัวและศิษย์ของอาจารย์สุรพลอีกบางท่าน เช่นคุณตงและคุณสืบศักดิ์ ช่วยกันตรวจทานต้นฉบับอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งบริจาคเงินสนับสนุนการจัดพิมพ์อีก ๔ แสนบาท อาตมภาพขออนุโมทนาในกุศลกรรมทุกประการของอาจารย์สุรพลและคณะ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วย ๑. หัวข้อธรรมที่จำเป็นต้องรู้ ๒. เรื่องที่ต้องเรียนก่อนการปฏิบัติธรรม ๓. วิธีการปฏิบัติธรรม ๔. ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม และ ๕. ธรรมที่ควรพิจารณา

อาตมภาพต้องสารภาพว่าหนังสือเล่มนี้มีขนาดใหญ่กว่าที่คิดไว้มาก หากอาตมภาพจะอ่านทบทวนและสอบทานให้อีกครั้งหนึ่ง ก็คงต้องใช้เวลาอีกหลายปีกว่าจะจัดพิมพ์ได้ แต่ญาติโยมหลายฝ่ายประสงค์จะให้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ออกมาโดยเร็ว ดังนั้นหากหนังสือนี้จะมีความบกพร่องบ้างก็ต้องถือว่าเป็นความผิดของอาตมภาพเอง เพราะอาจารย์สุรพลและคณะได้ตั้งใจทำอย่างดีที่สุดแล้วภายใต้เวลาที่จำกัด อย่างไรก็ตามอาตมภาพต้องขอขอบคุณทีมงานของสำนักพิมพ์ธรรมดา ที่ได้ช่วยตรวจทานปรับแก้ถ้อยคำให้กระชับรัดกุมยิ่งขึ้นด้วย

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
สวนสันติธรรม ศรีราชา
๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๑

คำนำ

ท่านพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เมตตาสั่งสอนศิษย์ให้เข้าใจในคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเน้นการปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงจิตถึงใจ เพื่อให้สามารถเดินไปสู่เป้าหมายที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาคือความพ้นทุกข์

ท่านพระอาจารย์ได้เขียนหนังสือสำหรับผู้สนใจนำไปใช้เป็นแนวทางในการภาวนาเอาไว้หลายเล่ม รวมทั้งได้เทศนาอบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่สมัยที่ท่านอยู่ที่สวนโพธิญาณอรัญวาสี จ.กาญจนบุรี จนย้ายมาที่สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ซึ่งคณะศิษย์ได้บันทึกธรรมเทศนาเหล่านี้และแจกจ่ายให้แก่ผู้สนใจในรูปของ CD - MP3 ไปแล้วเป็นจำนวนมาก จึงนับได้ว่าทั้งหนังสือและ CD - MP3 เป็นสื่อที่สำคัญในการเผยแผ่ธรรมะให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนมากขึ้นเป็นลำดับ

คณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ได้เห็นถึงความสำคัญในการรวบรวมคำสอนของท่านพระอาจารย์ที่ได้แสดงธรรมในวาระต่างๆ ซึ่งเป็นธรรมะที่มีคุณค่ายิ่ง ดังนั้น เพื่อประโยชน์แก่ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม คณะผู้จัดทำจึงได้รวบรวมและคัดเลือกข้อความที่สำคัญในธรรมเทศนาตั้งแต่ที่ได้มีการบันทึกเสียง จนถึงเดือนมิถุนายน ๒๕๕๑ มารวมเป็นหมวดหมู่ที่สามารถอ่านและสืบค้นได้ง่าย อีกทั้งยังให้อรรถรสในรูปแบบธรรมเทศนาที่เสริมความเข้าใจในธรรมะให้ง่ายขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งท่านพระอาจารย์ก็ได้เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน นับว่าเป็นความกรุณาอย่างหาที่สุดมิได้

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น ๕ บท โดยเน้นด้านธรรมปฏิบัติ ดังนั้น ผู้อ่านที่มีศรัทธาและมีความรู้ด้านปริยัติมาบ้าง สามารถอ่านเรียงตามลำดับ ตั้งแต่บทที่ ๑ จนถึงบทที่ ๕ ส่วนผู้อ่านที่เห็นว่าเนื้อหาด้านการปฏิบัติภาวนาในบทที่ ๑ ถึงบทที่ ๔ ยังหนักเกินไป ก็สามารถเริ่มอ่านบทที่ ๕ ก่อนได้ เพื่อสร้างศรัทธาและแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องก่อน จากนั้นจึงกลับมาอ่านบทที่ ๑ ถึงบทที่ ๔ ต่อไป ก็ได้

อนึ่ง วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ คือการรวบรวมสาระสำคัญของธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ดังนั้นจึงมิใช่ตำราที่สามารถบรรยายข้อธรรมต่างๆ ได้อย่างละเอียดครบถ้วน โดยเฉพาะบทที่ ๑ ซึ่งเป็นการอธิบายหัวข้อธรรมและลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติธรรมนั้น คณะผู้จัดทำได้นำธรรมเทศนาของท่านพระอาจารย์มาอธิบายโดยสังเขปเท่านั้น หากท่านผู้อ่านต้องการรายละเอียดที่สมบูรณ์ กรุณาศึกษาเพิ่มเติมได้จากหนังสือที่ท่านพระอาจารย์เป็นผู้เขียน*

หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดไม่ว่ากรณีใดๆ คณะผู้จัดทำขอน้อมรับและขออภัยในความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ไว้ ณ ที่นี้ และจะนำไปปรับปรุงให้สมบูรณ์ขึ้นในโอกาสต่อไป

คณะผู้จัดทำ
๗ กันยายน ๒๕๕๑

---

* หนังสือที่พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นผู้เขียน

๑. วิถีแห่งความรู้แจ้ง ฉบับรวมเล่ม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, มกราคม ๒๕๕๑, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๒. ประทีปส่องธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, กรกฎาคม ๒๕๕๑, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๓. ทางเอก, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, มกราคม ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๔. วิมุติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๗, มกราคม ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา
๕. แก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, มกราคม ๒๕๕๒, สำนักพิมพ์ธรรมดา

สารบัญ

๑. หัวข้อธรรมที่จำเป็นต้องรู้

๒. เรื่องที่ต้องเรียนก่อนการปฏิบัติธรรม

๓. วิธีการปฏิบัติธรรม

๔. ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม

๕. ธรรมที่ควรพิจารณา

๑

หัวข้อธรรม
ที่จำเป็นต้องรู้

๑. วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม

เพื่อไปให้ถึงบ้านที่แท้จริง ซึ่งปราศจากความปรุงแต่ง สุข (มหาศาล) สงบ ไม่ต้องเกิดมีขันธ์และทุกข์อีก เรียกว่า นิพพาน (แต่ถ้ายังไม่สามารถถึงนิพพานได้ในชาตินี้ ก็ต้องให้พบทางเดินเพื่อถึงนิพพานได้ในชาติต่อไป)

๒. เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม

เป้าหมายแรกคือการละความเห็นผิดว่ามีตัวเราที่ถาวรแท้จริง และเป้าหมายสุดท้ายคือการบรรลุถึงอิสรภาพ ปราศจากความบีบคั้นทางใจทั้งปวง และพ้นจากทุกข์ได้ในชีวิตนี้

๓. ทุกข์และสาเหตุของความทุกข์

กายนี้ใจนี้คือสิ่งที่เราสำคัญมั่นหมายว่าคือตัวเราของเรา และกายนี้ใจนี้เป็นทั้งตัวทุกข์ เพราะไม่เที่ยง ถูกบีบคั้น และบังคับไม่ได้ ทั้งเป็นที่ตั้งของความทุกข์ที่จรมาเป็นคราวๆ ด้วย ดังนั้นตราบใดที่ยังยึดถือกายนี้ใจนี้ไว้เป็นตัวเราของเรา ตราบนั้นก็เท่ากับยังหยิบฉวยความทุกข์เอาไว้ในใจ

ความยึดถือกายใจอันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเอามาเป็นตัวเราของเรา เกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ๔ เมื่อยึดกายและใจจากธรรมชาติมาเป็นตัวเราของเราแล้วก็เกิดความรักและหวงแหนกายใจ และเกิดความอยากจะให้กายใจมีแต่ความสุขถาวรและสามารถบังคับให้เป็นอย่างที่ต้องการได้ ซึ่งความต้องการเหล่านี้เป็นไปไม่ได้จริง ที่จริงกายและใจนี้คือตัวทุกข์ เพราะมีลักษณะไม่เที่ยง ถูกบีบคั้น และไม่อยู่ในอำนาจบังคับ ความอยากและความดิ้นรนของจิตที่จะให้กายใจเป็นสุขและพ้นทุกข์นี้แหละคือตัวสมุทัย ทำให้จิตเกิดความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ เพราะสิ่งที่ดิ้นรนใฝ่หานั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้จริง กลายเป็นวงจรของความอยากและความทุกข์สืบเนื่องกันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่า สังสารวัฏ

๔. รู้ทุกข์ได้อย่างไร

กายกับใจคือตัวทุกข์และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าวันหนึ่งเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ จึงจะเรียกว่าเห็นทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้

ทุกข์รู้ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ได้แก่ การตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม หรือสรุปให้ง่ายขึ้น ได้แก่ การตามรู้กาย การตามรู้ใจ ตามความเป็นจริงด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง รู้อย่างเป็นวิหารธรรม มีตบะ (ความเพียรแผดเผากิเลส) มีสติ มีสัมปชัญญะ (มีความรู้สึกตัว) สามารถถอดถอนเอาความยินดียินร้ายในโลกออกไปได้

สติปัฏฐานมีสองขั้นตอน ขั้นแรกทำให้เกิดสติ ขั้นที่สองทำให้เกิดปัญญา คำกิริยาในมหาสติปัฏฐานสูตรมีคำเดียว คือ คำว่า "รู้" (ไม่มีทำ ไม่มีกำหนด ไม่มีประคอง ฯลฯ) สติปัฏฐาน คือ ทางสายเอก ทางสายเดียวที่จะทำให้เราเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริง

๕. พ้นทุกข์ได้อย่างไร

พ้นทุกข์ได้ถ้ามีสติปัญญาเห็นกายนี้ใจนี้คือตัวทุกข์ แล้วปล่อยวางกายและใจได้เพราะเห็นชัดว่ามันไม่ใช่เรา เป็นเพียงสภาวธรรมจำนวนมากที่มาประชุมกัน ถ้ากายและใจเป็นทุกข์ก็ไม่เกี่ยวกับเรา หมายความว่า ปัญหาและความทุกข์ยังคงมีอยู่ แต่ไม่มีผู้ทุกข์ เพราะไม่มีที่ตั้งของความทุกข์ เนื่องจากใจไม่เกาะอะไร จึงสามารถพ้นทุกข์ได้ (ไม่ใช่ดับทุกข์) ดังนั้นถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็จะละสมุทัย (สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์) แจ้งนิโรธ (นิพพาน) และเจริญมรรค

เราพ้นทุกข์ได้เพราะการรู้ที่ถูกต้อง คือพ้นได้ด้วยปัญญา โดยมีคุณธรรมอื่นๆ เป็นตัวสนับสนุน เช่น ศรัทธา ศีล วิริยะ สติ สมาธิ

๖. จะเห็นกายและใจว่าไม่ใช่เราได้อย่างไร

การจะเห็นว่ากายและใจไม่ใช่เราตามความเป็นจริงนั้น คิดเอาไม่ได้ จะต้องให้จิตเกิดความเห็นที่ถูกต้อง จนจิตยอมรับสภาพความจริงและตัดสินด้วยปัญญาเอง

เมื่อเราภาวนาจนจิตมีสติตื่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราจะหลุดออกมาจากโลกของความคิด โลกของความฝัน แล้วมาอยู่ในโลกของความเป็นจริง ในสภาวะที่ใจของเราตั้งมั่นขึ้นมา เราจะเห็นร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์อยู่ส่วนหนึ่ง สังขารคือความปรุงดีปรุงชั่วอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง แต่ละส่วนๆ ที่กระจายตัวออกไป

เป็นขันธ์ๆ นั้น (เรียกว่าเห็นฆนะแตก) ไม่มีตัวเรา แต่ถ้าขันธ์ทั้งหลายมารวมตัวกัน เราจะเกิดความสำคัญมั่นหมายว่านี่เป็นตัวเราขึ้นมา หรือเห็นความเกิดดับของจิต โดยจะเห็นว่าจิตเกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่ใจแล้วก็ดับ จิตที่เผลอไปคิดดวงหนึ่งแล้วก็ดับ จิตที่รู้ว่าไปเผลอคิดอีกดวงหนึ่งแล้วก็ดับ เป็นจิตคนละดวงกัน จิตนี้เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า สันตติขาด ก็จะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา

๗. ปัญญาคืออะไร

ปัญญา คือการเห็นความจริงว่าทุกอย่างในโลกนี้ รวมถึงกายและใจ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มีความบีบคั้น ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ของเรา ไม่น่ายึดถือ และเราบังคับควบคุมไม่ได้ (ไตรลักษณ์) ซึ่งเป็นลักษณะร่วม (สามัญลักษณะ) ของทุกสิ่งในโลกแห่งความเป็นจริง แล้วปล่อยวางได้

๘. วิธีที่ทำให้เกิดปัญญา

ต้องตามรู้กายและ / หรือใจบ่อยๆ เพื่อให้เกิดสติ เมื่อเกิดสติตัวจริง (สัมมาสติ) จะเกิดความสุข เมื่อมีความสุขก็จะเกิดสมาธิ เมื่อเกิดสัมมาสมาธิก็จะเกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุใกล้ให้เกิดวิมุตติ

๙. สัมมาสมาธิคืออะไร เกิดได้อย่างไร

สัมมาสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นรู้เนื้อรู้ตัว (ไม่เผลอ) มีความอ่อนเบา ไม่มีภาระ นุ่มนวล ว่องไว ไม่ซึมทื่อ รู้สภาวะตามความเป็นจริง ไม่เพ่งจ้องถลำไปดูอารมณ์ (ไม่เพ่ง) แต่เป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก ดูสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น เห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู (แยกรูปนาม) หรือเห็นเหมือนคนอื่นเคลื่อนไหว เห็นว่าไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เมื่อมีสัมมาสมาธิก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา แต่ถ้าจิตไปตั้งแช่ในอารมณ์เป็นมิจฉาสมาธิ ได้แค่ความสงบไม่สามารถขึ้นวิปัสสนาได้

สัมมาสมาธิ คือการที่จิตเรามีความตั้งมั่น เป็นแค่คนรู้คนดู ไม่เข้าไปแทรกแซง รู้อย่างสบายๆ อย่างมีความสุข เราก็จะเห็นสภาวะขึ้นมาว่า กายเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น แล้วเราจะเห็นไตรลักษณ์ เช่น ถ้ามีความโกรธผุดขึ้นมา แล้วสติเกิดระลึกรู้ขึ้นเอง ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา เห็นว่าความโกรธอันหนึ่ง จิตใจอีกอันหนึ่ง ความโกรธกับร่างกายก็คนละอันกัน ความโกรธกับเวทนา (ความสุข ความทุกข์) ก็คนละอันกัน เราจะเห็นมันกระจายตัวออกไป แล้วจะเห็นด้วยปัญญาว่าความโกรธไม่ใช่ตัวเรา เห็นว่าความโกรธไม่เที่ยง มันไม่เคยมี มันก็มีขึ้นมา ทุกอย่างล้วนชั่วคราวทั้งหมด แต่ต้องรู้ด้วยสัมมาสติและสัมมาสมาธิที่เห็นจริงๆ ไม่ใช่คิดเอา

สัมมาสมาธิไม่สามารถจงใจกำหนดให้เกิดขึ้นได้ แต่ต้องสร้างเหตุให้ถึงพร้อมแล้วจะเกิดขึ้นเอง เราสามารถแบ่งผู้ปฏิบัติออกได้เป็นสองพวก คือ ผู้ที่สามารถทำฌานได้ และผู้ที่ไม่สามารถทำฌานได้ โดยผู้ปฏิบัติต้องเลือกทางเดินที่ตนเองสามารถทำได้ และเหมาะสมกับวิธีทำวิปัสสนา เช่น ถ้าพิจารณากายและเวทนา ต้องทำฌานก่อนการพิจารณา (เหมาะสำหรับสมถยานิก คือพวกที่ใช้สมาธินำปัญญา) แต่ถ้าพิจารณาจิตและธรรม (เหมาะสำหรับวิปัสสนายานิก คือพวกที่ใช้ปัญญานำสมาธิ) ไม่ต้องทำฌานก่อน ให้ตามรู้สภาวธรรมลงไปเลย

สำหรับสมถยานิกต้องเริ่มจากการทำสมถะก่อน เช่น ค่อยๆ ทำความรู้สึกว่าร่างกายกำลังหายใจอยู่ มีใจเป็นคนดู (เพื่อแยกผู้รู้) โดยเริ่มจากหายใจออกก่อนสบายๆ แบบคนนอกดูร่างกายหายใจ เมื่อหายใจออกยาวรู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวรู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นรู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นรู้ว่าหายใจเข้าสั้น พอให้จิตใจสบาย

(เรียกว่าบริกรรมนิมิต) เมื่อทำมากเข้าจะเห็นลมหายใจเป็นแสงสว่างเป็นเกลียว เรียกว่าอุคคหนิมิต ถ้ารู้ไปอีกเรื่อยๆ จะรวมเป็นลูกกลมๆ (เรียกว่าปฏิภาคนิมิต) แล้วมาตามรู้ตรงนี้ต่อ ลูกกลมนี้ย่อได้ ขยายได้ มีปีติ มีความสุข (และเอกัคคตา) จิตก็จะเข้าฌานเกิดจิตผู้รู้ในฌานที่ ๒ (เกิดเอโกทิภาวะ คือ ใจเป็นหนึ่ง เป็นผู้รู้องค์ฌาน) ต่อไปเห็นว่าปีติก็หวือหวาแล้วก็ดับปีติลงไปอีก เห็นความสุขก็เข้าฌานที่ ๓ (มีสุขและเอกัคคตา) ดูความสุข ความสุขก็ดับไป เข้าฌานที่ ๔ (มีอุเบกขา และเอกัคคตา) ต่อไป เมื่อจิตถอนออกมาจากฌาน จิตจะตั้งมั่น มีกำลัง มีผู้รู้ติดตัวอยู่อีกระยะหนึ่ง ก็สามารถเอามาดูกายดูใจให้เห็นตามความเป็นจริงได้ โดยให้พิจารณาดูขนผมเล็บฟันหนังว่าไม่ใช่เรา หรือดูลงไปตรงๆ เลยว่ากายไม่ใช่เรา จะเห็นว่าตัวเราที่ยืนเดินไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู เห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านไปเรื่อยๆ โดยใจเป็นคนดู ไม่เคลื่อนไหว จิตจะแยกออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก (แยกรูป-นามได้) หรือดูจิตใจที่เปลี่ยนแปลงจากสงบมาฟุ้งซ่าน เห็นว่าไม่เที่ยงบังคับไม่ได้ (ดูจิต) แต่ถ้าไม่ทรงฌาน ไม่มีผู้รู้ผู้ดู จิตจะไม่มีกำลัง ไม่สามารถเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา ปัญญาไม่เกิด เมื่อพิจารณาร่างกายแล้วให้จบลงด้วยการพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ เป็นไตรลักษณ์ เพื่อไม่ให้จิตมีอารมณ์ค้างอยู่ในใจ การทำฌานจนเกิดตัวผู้รู้จะไปเต็มภูมิที่พระอนาคามี จากนั้นถ้าจะไปต่อ ต้องทำลายผู้รู้ (ปล่อยวางผู้รู้) จึงจะเป็นพระอรหันต์

ถ้าทำฌานไม่ได้ ให้หายใจไปเรื่อยๆ เห็นว่าร่างกายหายใจอยู่ มีใจเป็นคนดู เห็นความทุกข์ ความปวดเมื่อย เป็นของถูกรู้ถูกดูก็ได้ จะมีตัวผู้รู้ขึ้นมา

สำหรับวิปัสสนายานิกไม่ต้องทำฌานก่อน แต่ให้รู้ศัตรูของสมาธิ เรียกว่านิวรณ์ ถ้าตามดูจิตจนมีสติรู้ทันนิวรณ์ เช่น ให้ตามรู้ใจที่ดิ้นรน ใจที่กำลังขุ่นมัว ขัดเคือง หดหู่ ฟุ้งซ่าน สงสัย นิวรณ์จะดับ และใจจะตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งเรียกว่าขณิกสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นนี้ถึงแม้จะไม่มีกำลังมากเหมือนการทำฌาน แต่ก็เป็นสัมมาสมาธิที่เพียงพอและทำให้เกิดปัญญาได้เช่นเดียวกัน

๑๐. สติคืออะไร

สติคือความระลึกได้ มีลักษณะคือความไม่เลื่อนลอย ใจไม่ลอยหนีไป สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้ตกไปสู่ความชั่ว ทันทีที่สติเกิด อกุศลต้องดับทันที สติมีการจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด

สติเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของกาย ระลึกได้ถึงความมีอยู่ของใจ ถ้าเมื่อใดเรารู้สึกอยู่ที่กาย รู้สึกอยู่ที่ใจได้ ก็เรียกว่ามีสติ (ตัวจริง) แต่ถ้ารู้สึกแบบเพ่งให้จิตลงไปแนบที่กายที่ใจจะไม่มีปัญญา เพราะเงื่อนไขที่ทำให้เกิดปัญญาก็คือสัมมาสมาธิ จิตต้องตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู สักว่ารู้ สักว่าเห็น

๑๑. สติเกิดได้อย่างไร

สติเป็นสิ่งที่บังคับหรือกำหนดให้เกิดไม่ได้ สติต้องเกิดขึ้นเองเมื่อทำเหตุให้ถึงพร้อม การที่จิต (ไม่ใช่เรา) จำสภาวะ (ลักษณะเฉพาะของกายและใจ) ได้ (เรียกว่าถิรสัญญา) เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สติทำหน้าที่อารักขาจิตไม่ให้อกุศลเกิด และสติก็ไม่เกิดร่วมกับอกุศล เช่น ถ้ามีความอยาก (ให้เกิด) สติจะไม่เกิด

ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องเริ่มจากการฝึกจำสภาวะต่างๆ ให้ได้มาก โดยเฉพาะสภาวะที่เกิดที่จิต เช่น ความโกรธ ความโลภ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ใจ ความหลง (หลงคิด หลงดู หลงฟังเสียง ฯลฯ แล้วลืมดูตัวเอง) เพราะการดูจิตโดยตรงไม่ต้องฝึกทำสมาธิก่อน แต่เมื่อเกิดสติแล้วจะเกิดความสุขขึ้น และความสุขก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ เมื่อเกิดสัมมาสมาธิก็เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะร่วม (สามัญลักษณะ) ตามธรรมชาติที่แท้จริง

ผลที่ได้จากการเจริญสติ คือ มีเครื่องอยู่เป็นสุข (มีความสุขในปัจจุบัน) มีศีล ผลประโยชน์ต่อมา คือ จะมีจิตใจตั้งมั่นได้สัมมาสมาธิ ต่อไปเกิดปัญญา เกิดวิมุตติ เกิด

วิมุตติญาณทัสสนะ เข้าใจความเป็นจริงของนิพพาน ชีวิตมีแต่ความสุข จะเห็นได้ว่าการมีสติจำเป็นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด

สติที่เกิดจากการกำหนดไม่ใช่วิปัสสนา เพราะถ้ากำหนดหรือเพ่งใส่ตัวอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน เป็นสมถกัมมัฏฐาน ถ้าเพ่งกาย เพ่งใจ จิตจะไม่มีความตั้งมั่น ทำให้ไม่มีสัมมาสมาธิ ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดที่ทำพลาด ทำไม่สำเร็จ ไม่ใช่ไม่มีสติ แต่ไม่มีสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีสัมมาสมาธิจะไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์

๑๒. สติสัมปชัญญะคืออะไร

สติและสัมปชัญญะเป็นองค์ธรรมคนละตัวกัน

สติเป็นองค์ธรรมชนิดหนึ่งที่ใช้สำหรับระลึกรู้กายระลึกรู้ใจหรือระลึกรู้อารมณ์ต่างๆ สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ คุณธรรมฝ่ายดีจะเกิดไม่ได้ถ้าขาดสติ เพราะถ้าขาดสติจะขาดคุณงามความดีทั้งหมด ถ้ามีสติจะมีโอกาสเกิดคุณงามความดีทั้งหมด แต่ถ้ามีสัมมาสติจะไปมรรคผลนิพพาน

สติกับสัมมาสติไม่เหมือนกัน สติเป็นแค่ใจเราไปเกาะเกี่ยว ไประลึกรู้อารมณ์ที่ดี เป็นกุศล เป็นบุญ แต่ถ้าสัมมาสติเป็นการที่สติระลึกรู้กาย ระลึกรู้ใจ กายเป็นอย่างไรรู้ลงไป ไม่ลืมกายไม่ลืมใจของตนเอง ถ้าเรามีสัมมาสติเราจะรู้ความมีอยู่ของกาย รู้ความมีอยู่ของจิตใจ

สัมปชัญญะเป็นตัวปัญญา องค์ธรรมของสัมปชัญญะคือองค์ธรรมเบื้องต้น เป็นปัญญาที่จะคอยกำกับการเจริญสติของเราให้อยู่ในร่องในรอย อย่างเวลาเราภาวนา เดี๋ยวก็เป็นสมถะ เดี๋ยวก็เป็นวิปัสสนา สัมปชัญญะจะทำหน้าที่เตือนให้เรารู้ว่าเราทำอะไร ทำสมถะหรือวิปัสสนา เรารู้เลยว่าเราทำเพื่ออะไร (สมถะทำเพื่อความสงบความสุข วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น) ทำอย่างไร เช่น ถ้าน้อมใจอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องก็เป็นสมถะ ถ้ารู้กายรู้ใจด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ก็เป็นวิปัสสนา และเวลาทำก็ไม่ขาดสติไม่หลงไม่เผลอไปทำอย่างอื่น เช่น ถ้าใจฟุ้งแล้วรู้ทัน เรียกว่ามีสัมปชัญญะ คล้ายๆ มีคนคอยกำกับเส้นอยู่ ดังนั้น สติและสัมปชัญญะจึงเป็นเครื่องช่วยในการเจริญสติปัฏฐาน เรียกว่าสติปัญญานั่นเอง แต่เป็นปัญญาเบื้องต้น

๑๓. จิตคืออะไร

จิตเป็นธรรมชาติรู้ จิตมีหน้าที่รู้ จิตทำหน้าที่อะไร จิตทำหน้าที่เป็นประธานของธรรมะทั้งปวง จิตมีผลอย่างไรที่แสดงความมีอยู่ของจิต มีผลคือมีความเกิดดับสืบต่อกันตลอดเวลา อะไรเป็นเหตุให้จิตเกิด รูปกับนามเป็นเหตุให้จิตเกิด

๑๔. ลักษณะของจิต

จิตสามารถรู้อารมณ์ได้เพียงครั้งละอย่างเดียว เช่น เมื่อโกรธอยู่แล้วเราจำสภาวะความโกรธได้ สติจะเกิดขึ้น เป็นผลให้เกิดมหากุศลจิตขึ้นมาแทน เมื่อนั้นความโกรธจะดับไปเอง เพราะจิตจะรู้อารมณ์พร้อมกันสองอย่างไม่ได้ แต่สติเองก็คงอยู่ได้ไม่นาน ความโกรธอาจจะกลับมาใหม่อีก ก็คอยตามรู้อยู่เนืองๆ จะเห็นว่าระดับความโกรธจะค่อยๆ ลดลงและดับไป ข้อสำคัญคือ อย่าไปอยากให้หายโกรธ เพราะความอยากให้หายโกรธเป็นอกุศลจิตอีกตัวหนึ่งที่สติจะเกิดขึ้นร่วมกันไม่ได้

๑๕. วิธีดูจิต

การดูจิต คือ การตามรู้สภาวะของจิตหลังจากที่เกิดอารมณ์ขึ้นแล้ว โดยก่อนที่จะดูจิตก็ต้องไม่ไปเพ่งจ้องคอยดูว่าจิตจะมีสภาวะอย่างไร ต่อเมื่อเกิดสภาวะใดๆ ขึ้นแล้ว จึงระลึกรู้ เช่น เมื่อมีความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ตามรู้ว่ามีสภาวะนั้นเกิดขึ้น และเมื่อระลึกรู้แล้วก็เสร็จการดูจิตเพียงเท่านั้น ไม่ไปบังคับหรือปรุงแต่งจิตต่อไปอีก เช่น โกรธก็ตามรู้ลงไปตรงๆ ว่าโกรธ เมื่อรู้แล้วก็ไม่ต้องอยากให้หายโกรธเป็นต้น

๑๖. ผลของการดูจิต

เมื่อจิตตื่นขึ้น จิตจะหลุดออกมาจากโลกสมมุติ เห็นกระบวนการปรุงแต่งของจิต และเห็นสภาวะตามความเป็นจริงว่า กายนี้ใจนี้มีแต่ความทุกข์ มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ ความสุขความทุกข์กุศลอกุศลจะเกิดขึ้นก็เกิดเอง บังคับไม่ได้ เพราะเป็นไปตามเหตุและปัจจัย เวลาใดที่จิตออกไปรับรู้รูปนามทางตาหูจมูกลิ้นกายมาปรุงแต่งก็จะเกิดความทุกข์ เมื่อจิตเข้าใจพฤติกรรมมากเข้าก็จะฉลาดขึ้น ปล่อยวางความยึดถือกายและใจว่าเป็นของเรา เพราะเมื่อใดที่ไปยึดถือเข้าก็จะเกิดความทุกข์ทันที ใจก็จะหยุดดิ้น ปล่อยวางกายและใจคืนให้ธรรมชาติ เมื่อจิตพ้นความปรุงแต่งก็จะเห็นโลกที่ไม่ปรุงแต่ง (นิพพาน) และพ้นทุกข์ในที่สุด

๑๗. สมถะคืออะไร

สมถะ คือการน้อมจิตให้ไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวที่เป็นกุศล และเป็นอารมณ์ที่เรารู้แล้วมีความสุข เช่น ถ้าเราพุทโธแล้วมีความสุขก็พุทโธเล่นๆ พุทโธไปอย่างสบาย พอจิตใจมีความสุขจะสงบเอง แต่ต้องทำด้วยความมีสติไม่ใช่นั่งเคลิ้มครึ่งหลับครึ่งตื่นหรือนั่งเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้

การทำสมถะมีประโยชน์กับนักปฏิบัติทุกคน เพราะเป็นเครื่องข่มนิวรณ์และเป็นการพักผ่อน แต่การทำสมถะอย่างเดียวจะไม่เกิดปัญญาโดยอัตโนมัติ

การทำสมถะจำเป็นและขาดไม่ได้สำหรับสมถยานิกหรือผู้ปฏิบัติที่ใช้สมาธินำปัญญา คือต้องทำสมถะจนเกิดฌานเสียก่อน แล้วค่อยพิจารณาองค์ธรรมให้เกิดปัญญาในภายหลัง แต่การทำสมถะไม่ใช่เรื่องจำเป็นที่ขาดเสียไม่ได้สำหรับวิปัสสนายานิก หรือผู้ปฏิบัติที่ใช้ปัญญานำสมาธิ คือผู้เจริญสติสัมปชัญญะระลึกรู้รูปนามไปเลย แล้วจิตจึงค่อยรวมเข้าอัปปนาสมาธิเองในภายหลัง

๑๘. วิปัสสนาคืออะไร

วิปัสสนา คือการตามรู้กายรู้ใจ (รูป-นาม) จนเกิดสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา จนเห็นไตรลักษณ์ (คือการเจริญสติปัฏฐานสี่) เมื่อใจเป็นกลาง ไม่มีกิเลสครอบงำจะเห็นความจริงในขั้นแรกว่ากายและใจ (รูปและนาม) ไม่ใช่เรา ถ้าทำต่อไปจนจิตหยุดการปรุงแต่งจะเห็นว่าตัวเราไม่มีก็สามารถละความทะยานอยากของจิต (ตัณหา) จนไม่ยึดถือกายใจและไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็จะพ้นทุกข์ได้ วิปัสสนาทำเหมือนดูคนอื่นทำ ทำไปเพื่อเรียนรู้ว่าตัวเราไม่มี ตัวเราเป็นเพียงความคิด

การดูจิตเป็นการตามรู้เพราะนามอายุสั้น แต่การรู้กายให้รู้ลงปัจจุบัน เพราะรูปมีอายุนาน และกายเป็นของถูกรู้ จิตไปรู้มันได้

จิตที่ใช้ทำวิปัสสนามีเพียงสองดวง เป็นจิตที่เกิดเอง ไม่ได้จงใจให้เกิด มีกำลังมากและประกอบด้วยปัญญา คือจิตที่มีความสุข (โสมนัส) และจิตที่เป็นกลาง (อุเบกขา)

วิปัสสนาทำเพื่อให้จิตฉลาด ให้จิตเห็นความจริงของกายของใจ (ว่าเป็นไตรลักษณ์) จนหมดความยึดถือกายยึดถือใจก็จะพ้นทุกข์ได้

การทำวิปัสสนาต้องรู้สภาวะ ต้องมีสภาวะคือรูปกับนามรองรับ แล้วก็เห็นรูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ถึงจะเป็นการทำวิปัสสนา วิปัสสนามีสองขั้นตอนคือ เบื้องต้นทำไปเพื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเรา ในเบื้องปลายทำไปเพื่อละความยึดถือในรูปนาม คนที่ละความเห็นผิดได้เป็นพระโสดาบัน คนที่ละความยึดถือได้เรียกว่าพระอรหันต์

๑๙. สมถะกับวิปัสสนาต่างกันอย่างไร

การปฏิบัติเพื่อเข้าไปจัดการเป็นสมถะ การปฏิบัติเพื่อไปรู้ความจริงของกายของใจเป็นวิปัสสนา

สมถะมีสติอย่างเดียวไม่มีปัญญา เช่น เพ่งท้อง จิตก็ไปอยู่ที่ท้อง เพ่งเท้า จิตก็ไปอยู่ที่เท้า ไม่สามารถเห็นได้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา วิปัสสนารู้ด้วยสติและปัญญา โดยมีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เช่น รู้ว่าร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา เห็นรูปพอง-ยุบไม่ใช่เรา เวลาเดินจงกรม เห็นรูปเดินไม่ใช่เราเดิน

๒๐. การปฏิบัติธรรมคืออะไร

คำว่า ปฏิบัติ ประกอบด้วย ปฏิ แปลว่าเฉพาะ บัติ หรือ ปัตติ แปลว่าเข้าไปเห็น ไปตั้งอยู่ ไปเห็นอยู่ แท้จริงแล้วคำว่าปฏิบัติก็คือการที่มีสติไปเห็นเฉพาะหน้านั่นเอง เห็นกายเห็นใจเฉพาะหน้า ไม่ใช่ไปทำอะไรแปลกๆ เหนือธรรมดาเกินจริง เราไม่ได้ไปดัดแปลงจิต แต่เราพัฒนาจิตขึ้นมาให้จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ตั้งของมันเองเพราะสติเกิด ถ้ามีสติแต่ไม่มีปัญญาจะไปตั้งแช่ในอารมณ์

ถ้าแปลการปฏิบัติว่า "ทำ" จะยากมาก แต่ถ้าแปลว่า "รู้อยู่เฉพาะหน้า ตามรู้กายตามรู้ใจเฉพาะหน้า" จะไม่ยากอะไร ถ้าทำจะไม่ได้บรรลุอะไรเลย แต่ถ้าหยุดทำแล้วรู้อย่างเดียวจะได้มรรคผลนิพพาน

เบื้องต้นให้รู้สภาวะแต่ละอันที่ปรากฏต่อหน้าต่อตา รู้ไปเรื่อยๆ แต่ละอย่างๆ เดี๋ยวโกรธ เดี๋ยวหลง เดี๋ยวฟุ้งซ่าน เดี๋ยวหดหู่ ดูไปเรื่อยๆ พอใจเป็นกลางก็จะเห็นทุกอย่างมันชั่วคราว เบื้องต้นต้องรู้สภาวะแต่ละอย่างเสียก่อน เช่น รู้ว่าสภาวะอย่างนี้คือความโกรธ หรือจะไม่รู้ชื่อก็ได้ ให้เราเห็นเลยว่าสภาวะอย่างที่หนึ่งกับสภาวะอย่างที่สองไม่เหมือนกัน อาจจะเรียกชื่อไม่เป็นก็ได้ หรือจะเรียกว่าสภาวะที่เผลอไปกับสภาวะรู้สึกตัวนี้คนละอันกัน สภาวะที่รู้สึกตัวกับสภาวะที่เพ่งนี้คนละอันกัน สภาวะที่เพ่งอยู่แล้วก็กลับมารู้ตัวก็คนละอันกัน หรือสภาวะที่เพ่งอยู่แล้วกลับมาเผลอก็คนละอันกัน จะเห็นว่าสภาวะแต่ละตัวมันแตกต่างกัน เราต้องเห็นสภาวะแต่ละตัวถึงจะเห็นความแตกต่างกันได้ ถ้าเห็นเป็นฝูงๆ จะไม่เห็นไตรลักษณ์ เช่น ถ้านั่งกันอยู่พันคนหมื่นคน มีคนหนึ่งเกายุกยิกจะดูไม่ออก หรือในทะเลมีปลาอยู่ฝูงใหญ่มีเป็นหมื่นตัวแสนตัว ถูกปลาฉลามเอาไปกินสามตัวอย่างนี้ดูไม่ออก แต่ถ้าดูทีละตัวเห็นความโกรธผุดขึ้นมา พอรู้ทันก็ดับไป (ถูกฉลามกินไปแล้ว) ความโลภเกิดขึ้นมา พอรู้ทันก็ดับไป จะเห็นทีละตัวเลยว่ามีแต่เกิดแล้วดับ ฉะนั้นต้องรู้สภาวะแต่ละตัวๆ ก่อน เพื่อให้รู้ว่าสภาวะแต่ละตัวล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปทั้งสิ้น ถ้าเห็นสภาวะเป็นตัวๆ อย่างนี้ไม่ได้ มันจะมั่วๆ เช่น ตั้งแต่เช้าถึงเย็นเห็นขันธ์ห้าทำงานคลุกมั่วซั่วอยู่ด้วยกันทั้งหมด และใจก็หนีไปอยู่กับสมมุติบัญญัติด้วย ไม่ได้ดูขันธ์ห้า อย่างนี้ไม่มีวิปัสสนา จะไม่เห็นกายเห็นใจว่าเป็นไตรลักษณ์ แต่ถ้าเราเห็นกายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง เห็นขันธ์ห้ากระจายตัว ความโกรธ ความโลภ ความหลง เห็นแต่ละตัว เรียกว่าเห็นลักษณะเฉพาะ (วิเสสลักษณะ) และเห็นแต่ละตัวเกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็หายไปได้ เรียกว่าเห็นลักษณะร่วม (สามัญลักษณะ) ของทุกๆ สภาวะ เมื่อเราเห็นซ้ำๆ ว่าสภาวะแต่ละตัวเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ ในที่สุดจะได้ข้อสรุปเป็นลักษณะร่วม (สามัญลักษณะ) ของปรากฏการณ์ของสภาวธรรมทุกตัวว่าเป็นไตรลักษณ์ทั้งหมด ทำให้ได้ความรู้รวบยอด (ไม่ใช่รู้ทีละอัน) ซึ่งเป็นปัญญาอย่างยิ่ง เมื่อใจสรุปขึ้นมาได้ว่า สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วดับไปเป็นธรรมดาสำหรับสภาวธรรมทุกอย่าง จิตจะเข้าสู่ระดับจิตของพระโสดาบัน

๒๑. ลำดับการพัฒนาของจิต

เมื่อเจริญสติไปเรื่อยๆ จะมีปัญญาเห็นชัดว่ากายกับใจไม่ใช่เรา (แต่ยังไม่ปล่อยวาง) ก็จะได้รับผลของการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ลำดับแรกเป็นผลให้ไม่สร้างบาปอกุศล และพบทางเดินเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายสูงสุดได้ เรียกว่าพระโสดาบัน เมื่อศึกษาปฏิบัติต่อไปก็จะสามารถละวางกายโดยไม่ไปยึดถือมาเป็นของเราอีก (แต่ยังยึดถือใจเอาไว้) เรียกว่าพระอนาคามี จนลำดับสุดท้าย ก็จะสามารถละวางกายและใจได้ในที่สุด และไม่ไปยึดถือเอามาอีก ก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเป็นพระอรหันต์

๒

เรื่องที่ต้องเรียน ก่อนการปฏิบัติธรรม

๑. การเรียนธรรมะต้องศึกษาว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรก่อน

[๑) ๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๐]

การเรียนรู้ธรรมะมีสองวิธี เบื้องต้นเรียนรู้จากการอ่านการฟังก่อน แต่แนะนำว่าต้องอ่านพระไตรปิฎกนะถ้าจะอ่าน หนังสือรุ่นหลังๆ มีคลาดเคลื่อนไปบ้าง หรือถ้าจะฟังคำสอนครูบาอาจารย์ก็ต้องศึกษามาบ้างแล้วว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไรจริงๆ เพราะสิ่งที่ครูบาอาจารย์ชั้นหลังๆ สอนนี่ บางครั้งไม่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน มีมากมหาศาลเลยที่ครูบาอาจารย์ชั้นหลังๆ สร้างขึ้นมาเอง อย่างพระพุทธเจ้าสอนว่าให้มีความรู้สึกตัวในการก้าว ถอยหลัง ในการคู้ ในการเหยียด ในการเดิน ในการนั่ง ในการนอน ท่านบอกให้มีความรู้สึกตัว พวกเราไม่ได้สนใจคำสอนพระพุทธเจ้า เราคิดแต่ว่าเดินท่าไหนถึงจะถูก พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนนะว่าการเดินมีกี่จังหวะ ต้องเดินท่านี้ถึงจะถูกนะ ต้องเอามือวางตรงนี้ถึงจะถูกนะ ต้องเอาตาทอดอยู่แค่นี้ถึงจะถูกนะ ท่านไม่ได้สอน

หรือท่านสอนบอกว่า ภิกษุทั้งหลายให้คู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า หายใจออกยาวให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว ของเราก็หายใจเข้าก่อนแล้วหายใจออก กลับข้างกับที่ท่านบอกนะ ท่านบอกให้หายใจออกก่อน หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า ของเราหายใจเข้าก่อน แล้วยังกำหนดอีกว่า

ต้องรู้ลมกระทบตรงจุดนั้นจุดนี้นะ สามจุดสี่จุดห้าจุดหกจุดนะ มีกระทบจุดโน้นจุดนี้ไปเรื่อยๆ อย่างนี้พระพุทธเจ้าไม่ได้บอก

อย่างร่างกายเคลื่อนไหวก็ให้รู้สึกไปเรื่อยๆ คำว่า **"รู้สึก"** ไม่ได้แปลว่าบริกรรม พวกเราชั้นหลังชอบบริกรรม ชอบคิดกำกับลงไป อย่างแค่รู้สึกเห็นร่างกายมันพองมันยุบ นี่รู้สึก คิดกำกับลงไปว่านี่พองนี่ยุบ นี่คิดนะ นี่เกินที่พระพุทธเจ้าบอกแล้ว มันเป็นอุบายที่อาจารย์ชั้นหลังสร้างขึ้นมา บรรดาอุบายพวกนี้มันเป็นเรื่องเฉพาะตัว ใช้ได้เฉพาะคน บางคนใช้ได้ บางคนใช้ไม่ได้ ใช้เหมือนกันไม่ได้

อย่างหลวงพ่อเทียน พัฒนาการขยับมือมีสิบสี่จังหวะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน พระพุทธเจ้าสอนแค่ว่าจะคู้จะเหยียดจะเหลียวซ้ายแลขวาให้รู้สึก แต่ท่านรู้สึกและท่านพบว่าถ้าท่านขยับมือแบบนี้สติท่านเกิด ท่านรู้สึกตัว ไม่เผลอนาน ท่านค้นพบอย่างนี้ ถ้าขยับไปเพื่อจะไม่ให้เผลอนานใช้ได้นะ ใช้ได้ ร่างกายมันก็ขยับอยู่แล้ว แต่ถ้าคิดว่าต้องขยับท่านี้ถึงจะบรรลุก็เข้าใจผิด พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน

ดังนั้นคำสอนที่เกินๆ นี่เยอะมากนะ เยอะมหาศาล เราก็ชอบทะเลาะกันว่าสำนักไหนดีกว่าสำนักไหน ความจริงสำนักไหนสอนตรงที่พระพุทธเจ้าบอกก็ดีทั้งนั้นแหละ อุบายก็ใช้ได้ ไม่ใช่ใช้ไม่ได้นะ แต่ต้องรู้ว่าเป็นอุบาย ไม่ใช่หลัก อย่างบางคนดูท้องพองยุบก็ใช้ได้ แต่ดูแล้วต้องรู้หลัก เห็นรูปมันพองเห็นรูปมันยุบ ใจเป็นคนรู้รูป แยกรูปแยกนามอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเพ่งใส่อยู่ที่ท้องพองยุบ จิตไปเพ่งอยู่ที่ท้องเป็นสมถะ ถ้าดูท้องพองยุบก็เห็นร่างกายมันพองร่างกายมันยุบไปนะ จิตอย่าไปเพ่งใส่ท้อง ให้จิตสักว่ารู้สักว่าดูอยู่ ดูอยู่ห่างๆ พวกเราเวลารู้อะไรจิตชอบถลำลงไป

หลวงพ่อพูดไว้เยอะแล้ว แต่เนื้อหาอันเดียวกันหมดเลย คือเรื่องทำอย่างไรเราจะมีสติ มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจ ทำอย่างไรระหว่างรู้เราจะมีสมาธิตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็น ไม่ถลำลงไปรู้ ทำอย่างไรเมื่อรู้แล้วไม่เข้าไปแทรกแซง รู้แล้วสักว่ารู้ จบลงที่รู้ แล้วก็เห็นความจริงของกายของใจ

หลักๆ ก็มีอย่างนี้นะเหมือนกันทุกวัน พูดว่าทำอย่างไรจะทำให้สติเกิด สติไม่ได้เกิดจากการบังคับ **"สติ"** แปลว่า **"ความระลึกได้"** พวกเรารุ่นหลังไปแปลสติว่าการกำหนด การกำหนดไม่ใช่สตินะ มันเป็นการไปจดจ่ออยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่องด้วยโลภเจตนาจงใจไปกำหนด นั่นไม่ใช่สติตัวแท้ บางคนจ้องกำหนดไปเรื่อย แล้วเกิดอาการตัวลอย ตัวโคลง ตัวใหญ่ตัวเล็ก ตัวหนัก วูบๆ วาบๆ ขนลุกขนพอง นั่นเป็นเรื่องของสมถะทั้งหมดเลย มันไม่ใช่สติที่เป็นสัมมาสติ

[๒) ๒๓ เมษายน ๒๕๕๐ : นาที ๑]

กัมมัฏฐานนะถ้าเข้าใจหลักแล้วจะง่ายมากเลย จิตใจของเราจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเราได้อย่างรวดเร็วในเวลาสั้นๆ แต่ถ้าเราทำไม่ตรงหลักที่พระพุทธเจ้าสอนอันนี้ข้อหนึ่ง อันที่สองถ้าเราทำกัมมัฏฐานไม่ตรงกับจริตของเราอีกข้อหนึ่ง มันจะไม่ได้ผล

ปัญหามันอยู่ที่ว่า ใครๆ ก็บอกว่าสิ่งที่สอนกันอยู่ก็เอามาจากพระพุทธเจ้ากันหมดทุกสำนักนะ ไม่มีใครห้าวหาญบอกว่าคิดขึ้นเอง มันทำให้คนที่เข้ามาปฏิบัติยุ่งยาก โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้ศึกษาภาคปริยัติมาจะแยกไม่ออกว่าอะไรเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า อะไรเป็นสิ่งที่อาจารย์สร้างขึ้นมาใหม่ ถ้าหากทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ นะ การปฏิบัติจะง่ายแล้วก็ได้ผลเร็วด้วย อย่างที่ท่านบอกนะ เจ็ดวันเจ็ดเดือนเจ็ดปีต้องมีผลบ้าง อาจจะไม่ได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่ได้พระอนาคามีเหมือนในพระไตรปิฎกพูด เพราะอินทรีย์รุ่นพวกเรามันอ่อนลง แต่อย่างน้อยพระโสดาบันก็น่าจะได้ นี่ถ้าหากเราไม่ได้ทำตรงที่พระพุทธเจ้าสอน แต่เราอ้างพระพุทธเจ้านะ ซึ่งทุกคนอ้างหมด มันก็ไม่ได้ผล

อีกอย่างหนึ่งก็คือทำกัมมัฏฐานไม่ตรงกับจริตของตัวเอง อันนี้ถึงจะทำตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนนะ มันก็ไม่ได้ผล สมัยพุทธกาลเองนะ พระอยู่กับพระพุทธเจ้าเอง บางรูปเรียนกับพระสารีบุตร ขนาดมือระดับพระสารีบุตรนะยังให้กัมมัฏฐานไม่ตรงจริตลูกศิษย์ก็เคยมี ไม่ใช่ท่านสอนได้ทุกคนด้วย ทีนี้พวกเราไม่มีครูบาอาจารย์ในระดับพระพุทธเจ้าที่จะมาชี้เป็นชี้ตายเราว่าต้องอย่างนี้ต้องอย่างนี้ ถ้าเป็นอย่างอื่นแล้วไม่สำเร็จ เราก็ต้องอาศัยการสังเกตของเราว่าทำกัมมัฏฐานอย่างใดสติจะเกิด ทำอย่างใดจะเกิดสัมมาสมาธิ ทำอย่างใดจะเห็นความจริงของกายของใจได้ ต้องสังเกตเอา ไม่ใช่ทำกัมมัฏฐานตามเพื่อน อย่างเพื่อนเขาพุทโธนะ เราก็จะพุทโธกับเขา เพื่อนดูท้องพองยุบก็จะพองยุบกับเขา ตามๆ กันไป แบบนั้นไม่ได้ผล

กัมมัฏฐานจริงๆ ทางใครทางมันนะ ในหลักการปฏิบัติมันจะต้องตรงที่พระพุทธเจ้าสอน แต่ในขั้นลงมือทำนี่ทางใครทางมัน แล้วแต่จริตนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน นี่ครูบาอาจารย์ส่วนมากท่านเคยทำมาอย่างไรก็จะสอนอย่างนั้น มีครูบาอาจารย์ที่สอนตามจริตนิสัยเหมือนกันแต่ว่ามีไม่มาก

รูปที่เห็นจริงๆ ก็หลวงปู่ดูลย์ สมัยโน้นคนที่ไปเรียนกับท่านมีน้อย ท่านก็ทำได้นานๆ จะมีคนไปเรียนกัมมัฏฐานสักทีหนึ่ง ท่านอยู่ของท่านได้สบายเก้าสิบกว่าปี ไม่มีใครยุ่ง ไม่มีคนรู้จัก เวลาไปเรียนกัมมัฏฐานกับท่านนะ ท่านจะนั่งเงียบๆ นะ หลับตาเงียบไปเป็นชั่วโมงเลย พอลืมตาขึ้นมาจะสอนสั้นๆ ประโยคสองประโยคเท่านั้นแหละ ไม่มากกว่านั้นหรอก ถ้าเราไปทำอย่างอื่นนะแทบล้มประดาตาย ไม่สำเร็จหรอก วันหนึ่งกลับมาทำอย่างที่ท่านบอก ได้ผลอย่างรวดเร็วเลย คือครูบาอาจารย์ที่สร้างบารมีมาในด้านนี้หายาก

ระดับรองลงมาคือใช้การสังเกตเอา ครูบาอาจารย์สังเกตเอา ไม่ได้สอบประวัติเราไปในอดีตได้มากมายหลายภพหลายชาติ สังเกตว่าทำอย่างนี้ดีไหม ก็สอนตามจริตนิสัย ก็ยังมีคลาดเคลื่อนได้บ้าง เราต้องสังเกตเอาว่าทำกัมมัฏฐานอะไรแล้วสติจะเกิด ทำกัมมัฏฐานอะไรแล้วสมาธิเกิด ทำกัมมัฏฐานอะไรแล้วมีปัญญารู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงได้ ต้องสังเกตเอาเอง อย่าทำกัมมัฏฐานตามเพื่อน อย่าทำกัมมัฏฐานเพราะว่าชอบอาจารย์ท่านนี้ อาจารย์ท่านนี้สอนพองยุบ คนนับถือมาก ถ้าจริตนิสัยเราไม่เหมาะกับพองยุบนะ ทำอย่างใดก็ไม่ได้ หรืออาจารย์นี้ท่านสอนพุทโธ เราดูท่านเคร่งครัดดี ชอบ ไปหัดพุทโธก็ไม่ได้ผลเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องสำรวจตัวเองนะมีสองอัน อันหนึ่งคือเราเข้าใจคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกตรงไหม อันที่สองเราทำกัมมัฏฐานได้เหมาะกับจริตนิสัยของเราไหม ถัดจากนั้นก็มาดูว่าเรามีอุปสรรคเครื่องขัดข้องอื่นๆ ไหม

อย่างที่หลวงพ่อพูดบ่อยๆ ที่พระพุทธเจ้าเล่าเรื่องไม้ลอยในแม่น้ำคงคา ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวา ไปเกยตื้น ไปถูกน้ำวน ถูกมนุษย์จับไว้ ถูกอมนุษย์จับไว้ เน่าใน ถ้าจิตใจของเรายึดอันโน้นยึดอันนี้ ติดดีติดชั่ว ติดสุขติดทุกข์ หรือไปสร้างภพขึ้นมาอันหนึ่ง พวกเรานักปฏิบัติชอบไปสร้างภพขึ้นมาอันหนึ่งว่างๆ แล้วก็น้อมใจไปอยู่ในความว่างๆ นั้น แล้วก็คิดว่าเป็นพระอรหันต์นะ อย่างนั้นมันหันไปหันมาแล้ว

ต้องสำรวจใจตัวเอง สำรวจว่าเรามีศีลบริบูรณ์ไหม ศีลไม่บริบูรณ์อย่ามาพูดเรื่องกัมมัฏฐานเลย ถือศีลเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสที่หยาบที่สุดก็ยังทำไม่ได้ จะมาขัดเกลากิเลสที่ละเอียดได้อย่างไร ศีลของเราดีไหม เราต้องสำรวจ ค่อยๆ ดู ค่อยๆ ตรวจสอบใจของเราไปเรื่อย ใจของเราไปติดพัวพันในคนอื่นไหม ในลูกในเมียในสามีภรรยาในเพื่อนในฝูงในพวกเข้าวัดด้วยกัน ใจเราห่วงหน้าห่วงหลังไหม ถ้ายังห่วงหน้าห่วงหลังนะก็ยังไปไม่ไหว หรือติดชื่อเสียงเกียรติยศนี่ถูกอมนุษย์จับไว้ ชื่อเสียงเกียรติยศอย่างอยากดัง อยากเป็นอาจารย์กัมมัฏฐานอะไรอย่างนี้ อยากใหญ่ อยากให้คนยอมรับนับถือ อยากได้ลาภสักการะ นี่คือถูกอมนุษย์จับเอาไว้ สำรวจตัวเองไปนะ ถ้าเราไม่มีอุปสรรคเครื่องขัดข้องเหล่านี้ หรือเรื่องน้ำวนก็คือกาม จิตเรายังเพลิดเพลินพอใจในการหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายไหม เพลิดเพลินในการดูการฟังการกินการนอน นี่กามทั้งนั้นแหละ ถ้ายังติดในกามอยู่อย่างนี้ก็ยังข้ามภพข้ามชาติไม่ไหว

เพราะฉะนั้นอันแรกเลยต้องศึกษาก่อนว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร เพื่อจะให้ได้หลักที่ถูกต้อง อันที่สองค่อยๆ สังเกตไปว่า เราทำกัมมัฏฐานอะไรแล้วสติเกิด สมาธิเกิด ปัญญาเกิด อันที่สามคอยสำรวจอุปสรรคเครื่องขัดข้องเป็นระยะๆ ไป บางทีตอนนี้ไม่ติดขัดนะ ภาวนาไปช่วงหนึ่งเกิดติดขัดขึ้นมา อย่างบางคนภาวนาไปช่วงแรกดี พอภาวนาไปถึงขั้นหนึ่งแล้วอยากพูดธรรมะอยากสอนธรรมะทั้งวันเลยนะ ไปเจอใครก็จะพยายามยัดเยียดธรรมะให้เขา พอยัดเยียดแล้วเขาไม่เอาก็โมโห ต้องสำรวจ ถ้าทำสามอย่างที่หลวงพ่อบอกแล้ว การจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานในชาตินี้ก็เป็นไปได้ ไม่ใช่เรื่องเหนือวิสัยแล้ว

ฉะนั้นวันนี้จะพูดสามจุดนี้แหละ อันสุดท้ายพูดไปแล้ว อันแรกเลยก็คือพระพุทธเจ้าสอนอะไรแน่ พระพุทธเจ้าท่านบอกท่านสอนใบไม้หนึ่งกำมือ กำมือเดียวนะ อะไรที่เกินที่ท่านสอนก็ยังมีอยู่อีกแต่ท่านไม่สอนเพราะไม่จำเป็น ฉะนั้นถ้าเรามาศึกษาให้ดีว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร อะไรคือสิ่งที่อาจารย์ชั้นหลังสร้างขึ้นมา ต้องแยกให้ออก สิ่งที่อาจารย์ชั้นหลังสร้างขึ้นมาก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่สอน ที่ท่านไม่สอนไม่ใช่ท่านไม่รู้ แต่ท่านเห็นว่าไม่จำเป็น หรืออาจจะเป็นพิษเป็นภัยก็ได้ อย่างที่ท่านสอนสติปัฏฐาน สังเกตให้ดี ทุกค่ายทุกสำนักล้วนแต่บอกว่าทำสติปัฏฐานทั้งนั้นแหละ ถามว่าทำตรงกับที่พระพุทธเจ้าบอกหรือเปล่า ไม่มีใครพูดนะ ไม่กล้าพูดด้วยนะ กลัวว่าจะอกตัญญูกับอาจารย์

อย่างการเจริญอานาปานสติ พวกเราที่ฝึกอานาปานสติทำตรงที่พระพุทธเจ้าสอนหรือเปล่า ส่วนใหญ่ทำไปตามที่ฤาษีชีไพรสอน ไม่ใช่ที่พระพุทธเจ้าสอน ทำไปเพื่อที่จะให้ใจมันแน่วไปในอารมณ์อันเดียว แล้วก็เพลิดเพลินอยู่ในความสุขความสงบ ส่วนใหญ่จะเป็นอย่างนั้น

ลองดูว่าพระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐานอย่างไร ท่านสอนง่ายๆ นะว่า ภิกษุทั้งหลายให้คู้บัลลังก์คือนั่งขัดสมาธิ ทำไมต้องนั่งขัดสมาธิเพราะคนแขกเขาไม่ได้นั่งเก้าอี้ เขานั่งกับพื้นท่านั่งพื้นที่จะนั่งได้ทนๆ หน่อย ไม่เจ็บไม่ปวดก็คือท่านั่งขัดสมาธิ ถ้าพระพุทธเจ้าไปตรัสรู้ในยุโรปจะบอกว่า ภิกษุทั้งหลายนั่งเก้าอี้หลังตรงๆ จะพูดอย่างนี้นะ จะเปลี่ยนไป ที่นี้ถ้าพูดกับคนนั่งพื้นนะก็บอกว่าภิกษุทั้งหลายให้คู้บัลลังก์นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงๆ ไว้ ดำรงสติเฉพาะหน้าหมายถึงรู้สภาวธรรมที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า สภาวธรรมอะไรที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าในขณะที่ทำอานาปานสติก็ลมหายใจนั่นเอง ท่านสอนว่าภิกษุทั้งหลายเมื่อหายใจออกยาวให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นให้รู้ว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น เริ่มจากหายใจออกก่อนนะ สังเกตให้ดี ท่านให้หายใจออกก่อน ส่วนพวกเราชอบหายใจเข้าก่อน เราจะพองหนอใช่ไหม ต้องหายใจเข้า หรือหายใจเข้าพุทใช่ไหม หายใจออกโธ ดูให้ดีนะ เริ่มเคลื่อนๆ ตั้งแต่ตรงนี้แล้ว ท่านบอกว่าหายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว ท่านไม่ได้ให้ทำอย่างอื่นที่เกินจากคำว่ารู้ พวกเราไม่รู้การหายใจแต่พวกเราเพ่งการหายใจ เราจะไปเพ่งที่ลมหายใจบ้างเพ่งที่ท้องบ้าง เพ่งที่ท้องพองยุบตามการหายใจ จะไปเพ่ง ท่านบอกให้รู้แต่เราจะเพ่ง

คือการหายใจเนี่ยท่านไม่ได้บอกว่าหายใจมีกี่จังหวะนะ หายใจก็หายใจธรรมดานี่เองหายใจออก หายใจเข้าไป หายใจออกก่อนนี่ ใจจะเบา ใจจะสบาย ใจจะนุ่มนวล ถ้าหายใจเข้าก่อนนะ ใจจะแข็ง ใจจะกระด้าง ภาวนาต่อไปไม่ไหว ทีนี้พวกเราที่หายใจชอบถามว่าเราจะเอาจิตไปตั้งไว้ที่ไหน เริ่มถามในสิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแล้ว ตอนกำหนดลมหายใจอยู่นี่เราจะเอาจิตไปตั้งไว้ที่ไหนดี บางคนตั้งที่เดียวที่จงอยปาก บางคนตั้งที่ปลายจมูก บางคนตั้งหลายที่เลยมีหลายฐาน ไล่ลมไปแล้วแต่ลมจะกระทบฐานไหน มีหลายฐาน หกฐานเจ็ดฐานแปดฐานแล้วแต่จะบัญญัติขึ้นมา เช่น ต้องรู้ที่ปลายจมูกนะ ที่จงอยปาก ที่จมูก ที่เพดาน ที่คอ ที่หน้าอก ที่ท้อง พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนแต่อาจารย์ชอบสอนเรื่องเหล่านี้สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร คือสมถกัมมัฏฐาน มันคือการเอาเชือกมัดจิตเป็นปล้อง ๆ ๆ ไว้ ไม่ให้จิตหนีไปจากลม สิ่งที่ได้คือสมถกัมมัฏฐานไม่ใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าเป็นวิปัสสนา-กัมมัฏฐานจะเหมือนที่พระพุทธเจ้าสอน หายใจออกก็รู้สึกไป หายใจเข้าก็รู้สึกไป

คำว่า "รู้" นี้มีสองอย่างคือรู้ด้วยสติกับรู้ด้วยปัญญา "รู้ด้วยสติ" คือรู้สึกถึงการหายใจออก รู้สึกถึงการหายใจเข้า "รู้ด้วยปัญญา" คือเห็นว่าตัวที่หายใจออกตัวที่หายใจเข้านี้เป็นสักแต่ว่าธาตุสักแต่ว่าขันธ์ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราหายใจ เห็นแต่ธาตุนี้มันกระเพื่อมอยู่เห็นก้อนธาตุนี้มันกระเพื่อมไปตามการหายใจของมัน มันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก อันนี้เรียกว่ารู้ด้วยปัญญา ถอดถอนความเห็นผิดว่ามันเป็นสัตว์เป็นคนเป็นเราเป็นเขาขึ้นมา ตัวที่หายใจอยู่นี่ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เวลาหายใจนะรู้สึก เห็นร่างกายหายใจไป ตัวที่หายใจอยู่นี่ไม่ใช่คนหรอก เป็นก้อนธาตุที่กำลังกระเพื่อมๆ ไม่ใช่เราด้วย เป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูทั้งหมดเลย จิตจะเห็นมันเป็นก้อนธาตุได้เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดูได้ จิตต้องมีสัมมาสมาธิในขั้นที่เข้มข้นหนุนหลังอยู่

เพราะฉะนั้นการรู้กายนี่ต้องทำสมาธิก่อน อยู่ๆ จะไปกำหนดรูปนามด้วยการรู้กายเลย ทำไม่ได้จริงหรอก พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน กายานุปัสสนาต้องทำฌานก่อน อย่างน้อยไม่ได้ฌานต้องได้อุปจารสมาธิ จิตรวมลงไปเหลือแต่ความรู้สึกอันเดียว เหลือผู้รู้ขึ้นมารู้การหายใจนั้น เสร็จแล้วตัวผู้รู้นั้นมันจะทรงตัวอยู่ ออกจากสมาธิแล้วจิตผู้รู้จะทรงตัวอยู่ แล้วมันจะเห็นเลยว่าตัวจิตผู้รู้นี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีเลย ดังนั้นพวกเราดูสิ สิ่งที่พวกเราทำอยู่ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนไหม พวกที่รู้กายทั้งหลาย ทำสมาธิก่อนหรือเปล่า อยู่ๆ ก็รู้ท้องพองยุบใช่ไหม ไม่ได้ทำสมาธิก่อน อยู่ๆ ไปรู้ลมหายใจ จิตยังไม่มีสมาธิ มันจะได้แต่สมถะรู้อิริยาบถสี่ยืนเดินนั่งนอน จิตยังไม่มีสมาธิหนุนหลังอย่างเข้มแข็ง จิตมันจะถลำลงไปในเท้าเวลาเดิน หรือเพ่งกายทั้งกาย มันคือการเพ่ง คือสมถะ

ดังนั้นถ้าจะดูกายต้องมีสมาธิทำฌานก่อน คือจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู อย่างน้อยที่ถือว่าใช้ได้จริงๆ ต่ำที่สุดคือฌานที่สองทุติยฌาน ฌานที่สองต่างกับฌานที่หนึ่งอย่างไร ฌานที่สองไม่คิดแล้ว ละวิตกวิจาร ฌานที่สองไม่คิด เหลือแต่รู้ ดังนั้นตัวผู้รู้มันจะเด่นขึ้นมา พอตัวผู้รู้มันทรงตัวเด่นเรียกว่าเอโกทิภาวะ ออกจากฌานที่สองนี่อำนาจของฌานจะหล่อเลี้ยงตัวผู้รู้ไปได้อีกช่วงหนึ่ง มันจะเห็นทันทีเลย ร่างกายที่หายใจเข้าหายใจออก ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนนี่ไม่ใช่ตัวเรา แล้วจะเห็นทันทีเลยว่ากายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง แยกกันหมดเลยด้วยอำนาจของสมาธิในขั้นที่เข้มข้น มันก็แยกกันไปช่วงหนึ่งแล้วมันก็จะไปรวมกันอีก ก็ต้องทำสมาธิใหม่ อันนี้เป็นเส้นทางเดินของสมถยานิก

การดูกายอย่างครูบาอาจารย์วัดป่า ทำไมท่านทำแล้วได้ผลมาก เพราะท่านทำสมาธิก่อนแล้วค่อยมารู้กายก็ได้ผลเยอะ ไม่มีสมาธิไปรู้กายไม่ได้ มันจะกลายเป็นเพ่งกาย แต่สมาธิต้องเป็นสัมมาสมาธินะ ส่วนใหญ่ที่ทำอยู่เป็นมิจฉาสมาธิเกือบทั้งหมดเลย ถ้าใจของเรามีสติเห็นตัวที่หายใจ หายใจออกหายใจเข้าเห็นไป มีปัญญารู้ว่าตัวที่หายใจอยู่นี่ไม่ใช่เราเป็นแค่วัตถุ เป็นแค่ก้อนธาตุ จะเห็นอย่างนี้ได้ต้องมีสมาธิหนุนหลัง นี่คืออานาปานสติ เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ามีตัวเรา หรือคนไหนรู้อิริยาบถสี่ยืนเดินนั่งนอน อย่างที่พวกเราชอบรู้กัน เราจะไปเพ่งกายทั้งกาย หรือจะขยับมือเราจะไปเพ่งใส่มือ อันนี้อยู่ในสัมปชัญญะบรรพแล้ว เคลื่อนไหวก็รู้สึก เรากลับไปเพ่งใส่มือ เวลาเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้ามีจังหวะใช่ไหม หกจังหวะบ้างเจ็ดจังหวะบ้าง อันนี้ก็เกินที่พระพุทธเจ้าสอน

เวลาที่พระพุทธเจ้าสอนอิริยาบถสี่ ท่านสอนง่ายๆ ภิกษุทั้งหลายนั่งอยู่ให้รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ว่านอนอยู่ รู้ด้วยสตินั่นเอง เสร็จแล้วก็มีปัญญาเห็นว่าตัวที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามีสมาธิหนุนหลัง ใจตั้งมั่น จะเห็นเลยว่าตัวที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเรา แต่พวกเรากลับไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนนะ เราทำตามที่อาจารย์สอน เดินหนึ่งก้าวมีกี่จังหวะ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน นึกออกไหม สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร มันก็คล้ายๆ กับฝึกอานาปานสติอย่างที่มีฐานมากมาย พอเราจะเดินจงกรมก็มีฐานมากมายกำหนดไปเป็นระยะๆ สิ่งที่ได้มาคือสมถกัมมัฏฐาน เดินไปแล้วตัวลอยตัวเบาตัวโคลงมีปีติมีความสุขขึ้นมา เดินแล้วขนลุกขนพองรู้สึกวูบๆ วาบๆ เราไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นวิปัสสนาญาณ ญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่อาการทางร่างกาย

เพราะฉะนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นคือปีติ ทำไมเกิดปีติขึ้น เพราะว่าไปทำสมถะเข้า ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าทำตามที่พระพุทธเจ้าสอนมันจะง่ายกว่านั้น ภิกษุทั้งหลายเดินอยู่ให้รู้ว่าเดินอยู่ คำว่า "รู้" ก็มีสองนัยยะอย่างที่หลวงพ่อบอก รู้ด้วยสติคือเห็นรูปนี้กำลังเคลื่อนไหวอยู่ รู้ด้วยปัญญาคือเข้าใจความเป็นจริงของรูป อันนี้มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก จิตจะเห็นตรงนี้ได้ จิตต้องมีสมาธิหนุนหลังอีกนั่นแหละ

หรือขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อเทียนขยับมือสองข้างรวมแล้วมีสิบสี่จังหวะ ถามว่าพระพุทธเจ้าสอนหรือเปล่า พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน แต่หลวงพ่อเทียนสอน ถามว่าหลวงพ่อเทียนสอนดีไหม ดีนะสอนดี คนไหนมีจริตนิสัยถูกกับขยับอย่างนี้ก็ทำได้เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ดีนะ หลวงพ่อเทียนเป็นพระที่ดีที่วิเศษที่สุดรูปหนึ่งที่หลวงพ่อเคยเห็นเลย เป็นพระที่อัศจรรย์มากนะ ภาวนาสามเดือนเอง หลวงปู่บุดดาว่าภาวนาเร็วนะก็สี่พรรษา

รุ่นหลังๆ นี่ ที่ภาวนาเป็นจริงๆ นะยี่สิบสามสิบปี เริ่มหย่อนๆ ลงมา ถ้าขยับมีสติระลึกรู้รูปที่เคลื่อนไหว หลวงพ่อเทียนสอนชัดๆ เลยนะ ท่านไม่ได้ให้ขยับสิบสี่จังหวะเพื่อให้จิตนิ่งท่านไม่ได้บังคับให้จิตไปแนบที่มือนี้ ท่านให้ขยับเพื่อจะรู้สึกตัวเท่านั้นเอง นี่คือความต่างกับบางอาจารย์ที่ให้ขยับแล้วมีจังหวะ หลวงพ่อเทียนให้ขยับเหมือนกัน มีจังหวะเหมือนกัน แต่จุดประสงค์ของท่านต้องการกระตุ้นความรู้สึกตัว ไม่ใช่ให้เพ่งมือ พอขยับ ร่างกายเคลื่อนไหวสติระลึกรู้ ปัญญาเห็นเลยว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี้ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นแค่รูปที่เคลื่อนไหว มันไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่ของถูกรู้ถูกดูอยู่ นี่ท่านเดินของท่านอย่างนี้นะ แต่ลูกศิษย์รุ่นหลังๆ ก็ทำผิดเหมือนกับสำนักต่างๆ นั่นแหละ พอขยับมือขั้นแรกเลยต้องวางท่าให้ดีก่อน ทำขรึมก่อนแล้วก็ค่อยๆ ขยับ จิตมันจะไปเพ่งอยู่ที่มือ นี่คือสมถะ

หลวงพ่อเทียนไม่ชอบสมถะแต่ลูกศิษย์รุ่นหลังติดสมถะเยอะเลย เพราะอะไร เพราะไม่ได้ทำอย่างที่หลวงพ่อเทียนสอนแล้ว ไม่ได้แก่น เหลือแต่เปลือกคืออิริยาบถสิบสี่จังหวะนี้ อะไรที่มันขัดมันแย้งกับคำสอนพระพุทธเจ้าต้องระวัง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่าเวลาขยับมือเวลาคู้หรือว่าเวลาเหยียดเนี่ยให้เพ่งให้กำหนด ท่านบอกว่าภิกษุทั้งหลายเมื่อก้าวไปนะให้รู้สึก ถอยหลังมาให้รู้สึกใช่ไหม เหลียวซ้ายแลขวาให้รู้สึก จะครองผ้าสบงจีวรสังฆาฏิขยับไม้ขยับมือให้รู้สึก รู้สึกคือมีสติ รู้สึกคือมีปัญญาเห็นความจริงว่าตัวที่กระดุกกระดิกนี่ไม่ใช่ตัวเรา

หลักอันเดียวกันนะ ไม่ว่าจะทำกัมมัฏฐานอะไรในสติปัฏฐานหลักเหมือนกันหมดเลยนะ มีสติไปรู้สภาวะ มีปัญญาไปรู้ลักษณะความเป็นไตรลักษณ์ของเขา ทีนี้พวกเราถ้าไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าบอกนะจะลำบากยากแค้น ทำหลายปีละกิเลสไม่ได้จริง ได้แต่ข่มกิเลสเป็นคราวๆ อย่างบางท่านภาวนานะ ยังเที่ยวไล่ตีไล่ต่อยกับเขาไปทั่วนะ ถ้าภาวนาถูกต้องจะไม่เป็นอย่างนั้นหรอก

ทีนี้เวลาดูเวทนาก็ใช้หลักอันเดียวกันคือมีสติรู้ลงไปที่เวทนา เวทนาในกายมีสองอันคือความสุขกับความทุกข์ ในจิตใจนี่มีความสุขมีความทุกข์และมีความเฉยๆ ด้วย ความสุขความทุกข์ความเฉยๆ เกิดขึ้นเราก็มีสติรู้ไป ไม่ใช่ไปนั่งเพ่งให้หาย หลายคนสอนกัมมัฏฐานเคยได้ยินไหมจะข้ามเวทนา นั่งไป ปวดก็นั่งไป จะข้ามเวทนา นี่อาจารย์สอนอีกแล้ว ที่พระพุทธเจ้าสอนคืออะไร ภิกษุทั้งหลายเมื่อมีสุขเวทนาก็รู้ว่ามีสุขเวทนา ถ้าสุขนั้นมีอามิสหมายถึงมีเหยื่อล่อ มีสุขเพราะว่าได้รับอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายก็รู้ว่าสุขนั้นมีอามิส ถ้าสุขไม่มีอามิสก็รู้ว่าไม่มีอามิสคือสุขขึ้นมาเอง อย่างพวกเรานักภาวนามีความสุขขึ้นมาเองเป็นสุข

ที่ไม่มีอามิส ถ้ามีความทุกข์ ความทุกข์มีอามิสก็รู้ ความทุกข์ไม่มีอามิสก็รู้ ถ้าเฉยๆ ก็รู้ เฉยๆ แบบมีอามิสก็รู้ แบบไม่มีอามิสก็รู้ รวมแล้วเก้าอัน

ดังนั้นในเวทนามีเก้าแบบ ดูก็ดูให้ครบนะ ท่านสอนให้ดูเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา ไม่ใช่ดูเพื่อให้เวทนาหายไป ถ้าภาวนาเพื่อดับเวทนาเป็นอัตตานะไม่ใช่อนัตตา ผิดทางของพระพุทธเจ้าเลย ในการที่เรารู้เวทนานี่เราจะรู้อย่างอื่นด้วย คือเราจะรู้กายกับจิตด้วย เพราะเวทนาอาศัยอยู่ในกายอาศัยอยู่ในจิต ดังนั้นเวทนานุปัสสนาเป็นกัมมัฏฐานที่ทำยาก กว้างขวาง ครอบคลุมทั้งกาย ครอบคลุมทั้งจิต ครอบคลุมถึงตัวเวทนา ครอบคลุมถึงเหตุที่เกิดเวทนานั้นด้วย

ดังนั้นเวทนานุปัสสนาเป็นกัมมัฏฐานที่ทำยาก กายาฯ นี่ทำง่าย เวทนาฯ นี่กว้างขวางมาก แล้วก็จะต้องใช้หลักอันเดียวกันคือมีสติระลึกรู้สภาวะของเวทนาที่ปรากฏ มีปัญญาเข้าใจเวทนานั้นว่าเวทนาไม่ใช่เราไม่ใช่เขาไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ เป็นแค่นามธรรมอย่างหนึ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป แล้วก็เห็นอีกว่าเวทนาไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายกับเวทนาคนละอันกัน ร่างกายไม่เคยเจ็บปวดเพราะร่างกายเป็นวัตถุ วัตถุไม่รู้อารมณ์ เวทนาไม่ใช่จิต เวทนาเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เวทนาเป็นสิ่งที่แนบมากับจิต แฝงมากับจิต จะละเวทนาเป็นไปไม่ได้เลย บางอาจารย์สอนถึงขนาดนี้นะ บอกว่าเวลาเคลื่อนไหวให้กำหนดไว้นะ กำหนดเพื่อดับเวทนา คิดว่าถ้าเวทนาดับตัณหาจะดับ ตัณหาดับอุปาทานจะดับ ภพจะดับ ชาติจะดับ ทุกข์จะดับ นี่คือไม่เข้าใจอย่างยิ่งเลย ไม่มีใครดับเวทนาได้เพราะเวทนาเป็นธรรมชาติที่เกิดร่วมกับจิตทุกๆ ดวง

ดังนั้นไม่มีใครดับเวทนาได้ มีแต่เปลี่ยนสภาพของเวทนาจากสุขจากทุกข์ให้เป็นเฉยๆ ต่างหากล่ะ เฉยๆ ก็เป็นเวทนาอีกอันหนึ่ง ไปคิดว่าเฉยๆ ไม่ใช่เวทนา ฉะนั้นมีเฉยๆ นะ ยังมีตัณหาอุปาทานภพชาติได้อย่างเดิมนั่นแหละ ดังนั้นการรู้เวทนาไม่ใช่เพื่อละเวทนา แต่เพื่อให้เห็นความจริงว่ากายนี้ไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา แล้วจิตจะไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเพราะเวทนานะ ไม่ใช่ไม่มีเวทนานะ แต่จิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเพราะเวทนา

ดังนั้นคำสอนที่ให้กำหนดลงไปที่ตาหูจมูกลิ้นกาย กำหนดเข้าไปๆ แล้วดับเวทนา มีธรรมะที่ดับเวทนาอยู่สองอย่างเท่านั้นเอง คือสัญญาเวทยิตนิโรธหรือนิโรธสมาบัตินั่นเอง อันนี้เฉพาะพระอรหันต์และพระอนาคามีที่ทรงฌานแปด ถ้าไม่ได้ฌานแปดก็เข้าไม่ได้นะ ฌานแปดนั้นต้องเป็นวสีด้วย อีกอันหนึ่งที่ดับเวทนา คือพรหมลูกฟักอสัญญสัตตา เพราะ

อะไร เพราะจิตดับ เมื่อจิตดับเจตสิกก็ดับ เวทนาเป็นเจตสิกก็ดับร่วมกับจิต เหลือแต่กายนะ นั่งสมาธิแล้วเหลือแต่กาย ตัวแข็งทื่อๆ ไม่มีความรู้สึก บางคนนั่งได้หลายวัน นั่นพรหมลูกฟักแล้ว มีสองอย่างเท่านั้นที่ดับเวทนา

ฉะนั้นถ้าดับเวทนาก็เป็นพรหมลูกฟักแล้ว พระอรหันต์และพระอนาคามีไม่ได้ดับเวทนา แต่รู้สภาพความเป็นจริงของเวทนาจนไม่ยึดถือเวทนา ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือจิตถึงเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าไม่ยึดเวทนาไม่ยึดกายเป็นภูมิของพระอนาคามี ไม่ยึดทั้งหมดเลยเป็นภูมิของพระอรหันต์ ท่านเหล่านี้เวลาจะพักผ่อนท่านจะเข้านิโรธสมาบัติซึ่งดับเวทนาได้ นอกนั้นไม่มี คนที่ว่ากำหนดดับเวทนา ไม่ได้เดินในร่องรอยที่พระอรหันต์เดิน ถ้าเดินในร่องรอยที่พระอรหันต์เดินก็คือรู้เวทนา ไม่ใช่ดับเวทนา เพราะฉะนั้นสิ่งที่ได้มาคือพรหมลูกฟักเท่านั้นเอง นี่รู้เวทนานะ ไม่มีทางเลือกที่สองเลย

ดูจิตก็เหมือนกัน จิตเป็นกุศลให้รู้ จิตมีราคะโทสะโมหะให้รู้ จิตฟุ้งซ่านให้รู้ จิตสงบให้รู้ รู้ในหลักเดียวกันคือสติระลึกรู้สภาวะ มีปัญญารู้ลักษณะ เช่น ความโกรธเกิดขึ้น สติก็ระลึกได้ว่าความโกรธเกิดขึ้นมา ปัญญาหยั่งลงไปเห็นเลย ตัวที่โกรธอยู่ไม่ใช่เราโกรธหรอก ไม่มีตัวเราในความโกรธ ในจิตที่ไปโกรธ ไม่มีตัวเราในสัตว์บุคคลทั้งหลายที่ทำให้โกรธ จะเห็นว่าไม่มีตัวเรานะ

ดังนั้นทำสติปัฏฐานไม่ว่าจะกายาฯ เวทนา จิตฯ นะ สุดท้ายก็คือให้เห็นว่าไม่มีตัวมีตนนั่นเอง ถ้าละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนเป็นพระโสดาบัน ตามรู้ต่อไปจนเห็นความจริงว่าทั้งรูปทั้งนามมีแต่ทุกข์ล้วนๆ นี่คือเข้าใจทุกข์แจ่มแจ้ง ปล่อยวางความทุกข์ หมดความยึดถือในขันธ์ เป็นพระอรหันต์ ไม่มีทางเดินที่สองมากกว่านี้อีกต่อไปแล้ว ขอย้ำนะว่าไม่มีทางที่สองอีกต่อไปแล้ว นี่เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ถ้าไม่เรียนก็ต้องลำบากต่อไปอีกเนิ่นนานนะ พระพุทธเจ้าทิ้งร่องรอยไว้ให้เราแล้วก็ต้องเรียนด้วยความเคารพ เรียนว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ไม่ใช่เชื่อแต่อาจารย์

[๓) ๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๒)]

เราต้องเรียนสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ฟังที่หลวงพ่อบอกแล้วก็เจริญสติไป ถ้าภาวนาเป็นแล้วนะ ไปศึกษาปริยัติจะลงกันเป๊ะ ไม่มีคลาดเคลื่อนเลย ปริยัติปฏิบัติปฏิเวธจะเป็นอันเดียวกันเลย การภาวนาให้มีสติไว้ รูปแบบไม่สำคัญหรอก ส่วนมากไปติดที่รูปแบบ อย่างจะมาถามหลวงพ่อว่ารู้ลมหายใจดีหรือรู้พองยุบดีหรือพุทโธดี มันก็ดีด้วยกันได้ทั้งนั้น

แหละ หรือไม่ก็ใช้ไม่ได้ด้วยกันทั้งนั้นแหละ รูปแบบมันเหมือนบรรจุภัณฑ์นะ เหมือนกล่อง สาระสำคัญมันอยู่ที่เนื้อใน เรามีเครื่องมือที่แท้จริงในการเจริญสติเจริญปัญญาไหม

เครื่องมือคือสติกับปัญญา สติเป็นเครื่องระลึกรู้ถึงการมีอยู่ของกายของใจ ปัญญาเป็นเครื่องเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ นี่เรามีเครื่องมืออย่างนี้ไหม เราต้องฝึกมันถึงจะเกิด

ตัวที่ทำให้เกิดสติคือการที่จิตจำสภาวะได้แม่นเรียกว่าถิรสัญญา ทำให้สติเกิดบ่อย พวกเราต้องหัดดูสภาวะไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ นะ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตเคลื่อนไหวคอยรู้สึกไว้

จิตมันเคลื่อนไหว เช่น มันเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล อกุศล หรือมันวิ่งไปเกิดที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ จิตทำงานขึ้นมา เราคอยรู้สึก รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ต้องรู้ตลอดเวลา ถ้าพยายามรู้ตลอดเวลาจะกลายเป็นการเพ่ง เพ่งจ้องใช้ไม่ได้นะ

ฉะนั้นเราจะฝึกให้เกิดสติ เราก็คอยรู้กายคอยรู้ใจ ร่างกายยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ อย่าใจลอยไป อย่าไปเพ่งอยู่ที่กายนะ ให้คอยรู้ ร่างกายยืนเดินนั่งนอนคอยรู้ อย่าไปเพ่งเอา ร่างกายหายใจออกหายใจเข้าคอยรู้ ไม่เพ่งเอา ร่างกายพองยุบก็คอยรู้ ไม่เพ่งเอา ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างสายหลวงพ่อเทียน ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายหยุดนิ่ง เคลื่อนไหวหยุดนิ่งคอยรู้สึก แต่ไม่ใช่ไปนั่งพากย์นะ เอ้า เคลื่อนไหวหยุด เคลื่อนไหวหยุด อย่างนี้ ไม่ต้องนะ ฟุ้งซ่าน แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของกายไปเรื่อยๆ หรือจิตใจคอยตามรู้มันไปเรื่อยๆ ตามรู้เล่นๆ ไป ต่อไปสติที่แท้จริงจะเกิดขึ้นเอง พอความโกรธเกิดปั๊บ สติจะเกิดเองเลยนะ ไม่ต้องจงใจแล้ว คล้ายมันเกิดจนชินแล้ว มันอัตโนมัติขึ้นมา หลวงพ่อหัดดูจิตดูใจอย่างนี้แหละ หัดดูความรู้สึกทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา

๒. ก่อนภาวนาต้องฟังให้รู้เรื่องก่อน

[๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๒]

ฉะนั้นตั้งอกตั้งใจเรียน ตั้งใจภาวนา เบื้องต้นนะ ฟังให้รู้เรื่องก่อน ให้รู้วิธีปฏิบัติ พอรู้วิธีปฏิบัติแล้ว อย่าขี้เกียจ ทำบ่อยๆ ถ้ายังไม่รู้วิธีปฏิบัติก็ห้ามขยันนะ ขยันแล้วมันเตลิดเปิดเปิงออกนอกลู่นอกทางไป แก้ยาก นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดชอบไปเพ่งเอา ชอบไปบังคับตัวเองให้นิ่งๆ ผิดความเป็นจริง แก้ยาก บางคนแก้ไม่ได้เลย บางคนไม่ดื้อมากนักก็พอแก้ได้ ความจริงวิธีการปฏิบัตินะ ถ้าไม่ไปทำผิดนะ เริ่มต้นไปด้วยใจใสๆ ซื่อๆ ปฏิบัติง่าย

ดังนั้นก่อนจะปฏิบัติฟังให้รู้เรื่องก่อน บางคนคิดว่าจะภาวนาด้วยตัวเอง จะหาทางด้วยตัวเอง ก็ได้เหมือนกันนะ แต่ก็ล้มลุกคลุกคลานนานหน่อย อย่างต่ำก็สี่อสงไขยแสนมหากัปป์ เร็วที่สุดเลยนะสองอสงไขยคือพระปัจเจกฯ สองอสงไขยแสนมหากัปป์ หน้าตาพวกเราดูเหมือนไม่มีเรี่ยวไม่มีแรงที่จะตะเกียกตะกายไปขนาดนั้น ก็อาศัยพระพุทธเจ้าที่ท่านค้นคว้ามาก่อน ตั้งใจฟังหลักการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่ได้ยากอะไรหรอก ง่ายๆ หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนพอเหมาะพอควรกับมนุษย์ธรรมดาๆ ที่มีจิตใจปกติ หลักการปฏิบัติที่แท้จริงคือการเรียนรู้ตัวเอง สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราก็คือกายกับใจนี้

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธก็คือการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจตัวเอง คำว่า "เรียนรู้" หมายความว่ากายมันเป็นอย่างไรให้รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตใจเป็นอย่างไรก็ตามรู้ตามดูจนรู้ว่าเป็นอย่างนั้น รู้อย่างที่เขาเป็น การรู้สิ่งทั้งหลายอย่างที่เขาเป็นนี่แหละที่เรียกว่า "สัมมาทิฏฐิ" มีความรู้มีความเห็นถูกต้อง ดังนั้นให้เราคอยรู้อยู่ที่กายรู้อยู่ที่ใจ บางคนบอกว่าทำไมสอนแค่รู้ น้อยไป อยากทำอย่างอื่น พวกเรานักปฏิบัติคอยสังเกตใจของเราดูทุกวันนะ เราจะคอยคิดว่าทำอย่างไรนะจะดี มีใครรู้สึกอย่างนี้บ้างไหม จะคอยคิดอยู่เรื่อยเลยว่าทำอย่างไรจะดีๆ ทำอย่างไรจะถูกมากกว่านี้อีก ทำอย่างไรจะพ้นทุกข์ ทำอย่างไรจะได้ดวงตาเห็นธรรม ทำอย่างไรจะได้มรรคผลนิพพาน ในใจของเรามันตั้งสมมติฐานไว้แล้วว่าจะต้องทำ เราคิดแต่ว่าจะต้องทำอะไรสักอย่างหนึ่งซึ่งไม่เหมือนธรรมดา ถ้าไม่เหมือนธรรมดาอย่างที่เราทำทุกวันนี้แล้วมันไปมรรคผลนิพพานได้ ทุกคนก็ไปมรรคผลนิพพานกันหมดแล้ว

ฉะนั้นสิ่งที่เราคิดจะทำจะต้องเกินธรรมดา ให้คอยรู้ทันนะ ใจมันคอยคิดจะทำอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ ไปดูสติปัฏฐานนะ ลองไปหาอ่านเอา ในสติปัฏฐานสูตรท่านจะสอนเลยมีแต่คำว่า "รู้" เป็นหลัก หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ กิริยาคือคำว่ารู้ ยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ ยืนเดินนั่งนอนก็รู้ไป ก้าวอยู่ก็รู้ จะคู้จะเหยียดก็รู้ จะเหลียวซ้ายแลขวาจะทำอะไรก็คอยรู้สึกตัว ท่านสอนแต่คำว่ารู้ จิตใจหรือร่างกายมีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ จะเฉยๆ ก็รู้ มีแต่คำว่ารู้ คอยดูให้ดี ในจิตตานุปัสสนาสอนว่าจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะรู้ว่าไม่มีราคะ มีแต่คำว่ารู้อีก จิตมีโทสะก็รู้จิตไม่มีโทสะก็รู้ จิตมีโมหะก็รู้ จิตไม่มีโมหะก็รู้ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ จิตหดหู่ก็รู้ จิตไม่ได้ฌานก็รู้จิตมีสมาธิขึ้นมาก็รู้ จิตได้อุปจาระฯ ก็รู้ จิตไม่ได้อุปจาระฯ ก็รู้ จิตได้อัปปนาฯ ก็รู้ จิตไม่ได้อัปปนาฯ ก็รู้ จิตหลุดพ้นก็รู้ จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ นี่ตั้งแต่ต้นเลยนะ ตั้งแต่ยังมีกิเลสจนหลุดพ้นก็มีแต่คำว่า "รู้"

ดังนั้นถ้าเมื่อใดเราคิดขึ้นมาว่าทำอย่างไรจะถูกนะ ต้องเฉลียวใจว่ากำลังทำสิ่งที่เกินคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว หน้าที่ของเราคือการรู้ การเรียนเพื่อให้รู้ เรียนลงมาในกายเรียนลงมาในใจนี้ ร่างกายเคลื่อนไหวรู้ไหม จิตใจเคลื่อนไหวรู้ไหม คำว่ารู้มีความหมายที่กว้างกว่าคำว่ารู้ที่พวกเรารู้จัก คำว่า "รู้" ในสติปัฏฐานมีความหมายสองชั้นซ้อนกันอยู่

อันแรกเลยมีสติไปรู้ อันที่สองมีปัญญาไปรู้ มีสติไปรู้ก็คือว่าอะไรเกิดขึ้นในกายรู้สึกไว้ อะไรเกิดขึ้นในจิตใจก็รู้สึกไว้ เรียกว่ารู้สึกรู้ทัน ตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายทางใจอย่างนั่งอยู่แล้วมันปวดมันเมื่อย รู้ว่ามันปวดมันเมื่อย ใจโกรธขึ้นมา รู้ว่าโกรธขึ้นมา ใจโลภขึ้นมาก็รู้ว่าโลภขึ้นมา ใจมันหลงขึ้นมามันแอบไปคิด รู้ว่าใจแอบไปคิด นี่เรียกว่ารู้ด้วยสติ

รู้อันที่สองรู้ด้วยปัญญา รู้ลงไปอีกว่าในบรรดาสิ่งที่ปรากฏทั้งหมดนั้นล้วนแต่เป็นสภาวธรรมล้วนๆ ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เช่น หายใจออกก็รู้ จะเห็นเลยไอ้ตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรานะ ไม่ใช่คนด้วย เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่มีธาตุไหลเข้าธาตุไหลออกนี่เรียกว่ารู้ด้วยปัญญาแล้ว รู้ด้วยปัญญาจะถอดถอนความเห็นผิดว่ามีคนมีสัตว์มีเรามีเขาอย่างเวลาความโกรธเกิดขึ้น ถ้ารู้ด้วยปัญญานี่ จะเห็นเลยว่าความโกรธไม่ใช่ตัวเราหรอกความโกรธเป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็สลายหายไป นี่เรียกว่ารู้ด้วยปัญญาลำพังรู้ด้วยสติได้สมถะ ถ้ารู้ด้วยสติและปัญญาจะได้วิปัสสนา คือการทำวิปัสสนา

ดังนั้นรู้สึกลงในกาย เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา พวกเรารู้สึกไหม ตัวที่นั่งอยู่นี้ ถ้าเราไม่คิด แต่รู้จริงๆ นะ จะเห็นว่าตัวที่นั่งอยู่นี้ไม่ใช่เรา จะเห็นว่าเหมือนวัตถุเหมือนก้อนธาตุเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งมันนั่งอยู่ ไม่ใช่เรานั่งแล้ว ไม่ใช่คนด้วย เหมือนตัวอะไรตัวหนึ่งมันมากองอยู่ตรงนี้ เห็นอย่างนี้บ่อยๆ ถึงจุดหนึ่งใจมันยอมรับความจริงว่าตัวนี้ไม่ใช่เราหรอก เวลาดูลงมาในจิตใจ ความโกรธเกิดขึ้น ไม่ได้เจตนาจะโกรธนะ มันโกรธเอง ความโลภเกิดขึ้น ไม่ได้เจตนาจะโลภเลย เดินๆ อยู่ไปเห็นของสวย ใจมันอยากได้ขึ้นมาเอง ไม่ได้สั่งให้อยากได้นะ อยากได้ของมันเอง หรือนั่งอยู่ดีๆ นะ ใจมันแอบไปคิด ไม่ได้เจตนาไปคิดใจมันไปคิดของมันเอง ใจหนีไปคิดวอบแวบๆ สังเกตไหม นั่งฟังหลวงพ่อ เดี๋ยวก็มองหน้าหลวงพ่อแวบหนึ่ง เดี๋ยวก็ตั้งใจฟัง ฟังแล้วก็แอบไปคิด สลับกันไปเรื่อยๆ ฟังไปคิดไปฟังไปคิดไป สังเกตไหม ใจเราจะแอบไปคิด มันก็ไปเอง จะตั้งใจฟัง มันก็ตั้งใจเอง จะเครียดเพราะโดนไล่จี้นะ มันก็เครียดเอง มันทำงานของมันได้เอง ให้เราคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งปัญญามันจะเกิด จิตใจมันทำงานได้เอง มันไม่ใช่เราหรอก มันไม่ใช่ตัวเรา

วันใดที่เห็นว่าจิตไม่ใช่เราจะได้พระโสดาบัน ถ้าเห็นแล้วใจยอมรับนะ บางทีเห็นว่าจิตหายไปเลย ภาวนาไปแล้วเราหายไป เหลือแต่กาย เหลือแต่เวทนา เหลือจิตอยู่ เหลือความคิดนึกปรุงแต่งอยู่ แต่เราหายไป อย่างนี้ บางคนตกใจ ถ้ายังตกใจเรียกว่ายังไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม ยังไม่ยอมรับความจริงว่าเราไม่มี แต่ถ้าดูซ้ำแล้วซ้ำอีก ดูลงไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งใจมันยอมรับความจริงว่าเราไม่มีหรอก พอเราไม่มีจะได้พระโสดาบัน หลังจากนั้นเป็นต้นไปเวลาเรามองย้อนมาที่ตัวเองจะรู้สึกเลยว่าไม่มีตัวเรา อีกกี่วันกี่เดือนกี่ปีย้อนมาดูก็จะเห็นว่าไม่มีตัวเราหรอก แต่ยังรักกายรักใจอยู่ คล้ายๆ พวกหน้าด้านนะ รู้ว่ากายกับใจนี่ยืมโลกมาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่ของเราหรอก แต่หวงไม่ยอมคืนเจ้าของ ตามรู้ตามดูต่อไปอีกจะเห็นว่าเรารักกายรักใจมาก รักอย่างเหนียวแน่น ที่ว่าเรารักคนอื่นน่ะ ความจริงไม่จริงหรอก

๓. ก่อนปฏิบัติต้องเรียนรู้หลักก่อน

ก่อนปฏิบัติต้องเรียนรู้หลักก่อนจะได้ไม่ยุ่งยาก ไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้าไม่ได้หลักของการปฏิบัติจะเหนื่อยมาก เริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติ บางคนตั้งเป้าของการปฏิบัติว่าอยากจะเอาความสุข อยากเอาความสงบ อยากเอาความดี พวกนี้จะเหนื่อย เพราะธรรมชาติของจิต มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ แต่เราอยากทำให้มันเที่ยงถาวร อยากให้มันทนอยู่ได้ มีแต่ความสุข อยากจะบังคับมันให้ได้ตามใจชอบ อยากอย่างนี้ไร้เดียงสา เราอยากฝืนความเป็นจริงของธรรมดา กฎของธรรมะหรือธรรมนิยามที่เราเรียนเพื่อให้เข้าใจกฎเหล่านี้แหละ จนใจสอดคล้องคล้อยตามสัจจะความจริงเหล่านี้ นี่เริ่มต้นปฏิบัติเราก็อยากให้มันผิดธรรมดา จิตไม่เที่ยงก็อยากให้มันเที่ยง จิตเป็นทุกข์ก็อยากให้มันสุข ของบังคับไม่ได้ก็อยากบังคับให้ได้ ดิ้นไปเถอะเหนื่อยเปล่า แต่ถ้าเราตั้งเป้าว่าจะเรียนรู้ความจริง ไม่ยากแล้ว เรียนว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา คอยรู้กายรู้ใจว่าเราบังคับกายบังคับใจได้จริงไหม ร่างกายยังดูพอบังคับได้ แต่จิตเป็นหัวหน้าจิตเป็นนายเป็นคนสั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว เราก็รู้สึกว่าเราเก่ง แต่ที่จริงจิตสั่ง บางครั้งจิตก็สั่งไม่ได้ เช่นบางคนเจริญสติมากๆ นอนหลับไปเห็นร่างกายกระดุกกระดิกทั้งคืน แต่เราสั่งให้กระดุกกระดิกไม่ได้ เมื่อยอมรับความเป็นจริงก็อยู่เป็นสุข

ความเป็นจริงก็มีสองอย่าง คือความเป็นจริงที่ปรุงแต่งกับความเป็นจริงที่พ้นจากการปรุงแต่ง เราก็รู้ความเป็นจริงในฝ่ายปรุงแต่งไปก่อน รู้กายรู้ใจนี่แหละ รู้ไปจนใจวาง เราจะไปพบความจริงที่ไม่ปรุงแต่ง พบเองนะ ไม่ต้องไปดิ้นรนหา เพราะดิ้นรนก็คือการปรุงแต่ง

เราปฏิบัติเพราะมีกิเลสนำหน้า เช่น โลภะ ราคะ จึงไม่ได้ผล อยากให้สำรวจใจของเราให้ดี ให้รู้ทันกิเลส เช่น เราปฏิบัติเพราะเราอยากมีความสุข อยากมีความสงบ อยากได้มรรคผลนิพพาน นี่ปฏิบัติเพราะโลภะ ปฏิบัติเพราะราคะ บางคนปฏิบัติแล้วอยากให้พ้นความวุ่นวาย อยากให้พ้นจากความทุกข์ อยากให้มันพ้นวัฏสงสาร นี่ปฏิบัติด้วยโทสะ อีกพวกหนึ่งปฏิบัติด้วยโมหะ อยากปฏิบัติแต่ไม่รู้ว่าทำอย่างไร ทำมั่วๆ ไป หลงๆ ไป หลงอยู่แท้ๆ เลย คิดว่าปฏิบัติ

๔. เรียนแล้วต้องลงมือปฏิบัติ

พวกเราอย่าปล่อยเวลาให้เสียเปล่า เรียนแล้วต้องลงมือปฏิบัติ ถ้าจะคุยก็คุยเรื่องกถาวัตถุ เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องมักน้อย เรื่องสันโดษ เรื่องไม่คลุกคลี เรื่องการมีสติสมาธิปัญญา เรื่องวิมุตติ เรื่องนิพพาน ในเบื้องต้นต้องเรียนให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วลงมือทำจริงๆ ถ้าฟังเล่นๆ เฉยๆ รับรองว่าสู้กิเลสไม่ได้ ต้องลงมือดูกายดูใจไปเรื่อยๆ วันหนึ่งถึงจะชนะกิเลสได้ แต่ต้องมีความอดทน คนที่ฉลาดปราดเปรื่อง มาฟังธรรมะไม่กี่ครั้ง รู้ตัวตื่นขึ้นมารู้กายรู้ใจได้ เสร็จแล้วขี้เกียจ หาสาระประโยชน์ใดไม่ได้จริงหรอก เราต้องอดทนต่อคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อกิเลส กิเลสจะพาเราให้ลืมกายลืมใจตลอดเวลา เพราะหน้าที่ของกิเลสคือจูงเราให้ลืมกายลืมใจ เช่น โกรธขึ้นมา เราก็ไม่รู้ว่าเราโกรธ แต่เราจะไปคิดถึงคนที่เราโกรธ รักขึ้นมาก็ไม่รู้ว่าจิตมีราคะ แต่เราจะไปคิดถึงคนที่เรารัก ฟังธรรมะแล้วจิตสงสัย เราจะไม่รู้ว่าสงสัยอยู่ แต่เราจะไปคิดหาคำตอบ ฉะนั้นต้องอดทน ต่อสู้ไป ขี้เกียจก็ได้แต่ไม่เลิก ขี้เกียจก็ดูไป ง่วงก็นอน แต่ถ้ายังไม่หลับก็ดูไป ถ้าอดทนได้การภาวนาก็จะได้ผลเร็ว

ขั้นแรกต้องรู้วิธีปฏิบัติก่อน เมื่อรู้แล้วต้องอดทน ต้องพากเพียรต่อเนื่องในการปฏิบัติ ไม่ใช่ทำๆ หยุดๆ ไม่ได้กินหรอก ถ้าฝึกทุกวัน ไม่ช้า ไม่แพ้พระหรอก เพราะเรามีการกระทบผัสสะที่รุนแรงทั้งวัน ทำมาหากินก็ต่อสู้กันดุเดือด นำความบีบคั้นมาให้ ซึ่งคือครูที่สอนธรรมะที่ดีที่สุด จะเห็นปฏิกิริยาเกิดขึ้นมากระทบแล้วก็กระเทือน เมื่อมีสติรู้ขึ้นมา ก็เหมือนทำการบ้านทั้งวันทั้งคืน สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนไม่ดี แต่ถ้ารู้จักใช้แล้ว มีประโยชน์มาก ดังนั้นในขั้นต้นๆ ภาวนาได้ไม่แพ้พระ แต่พอมาถึงขั้นปลาย ฆราวาสทำยากเพราะกระทบผัสสะที่หยาบตลอด ภาวนาในขั้นละเอียดทำยาก แต่ภาวนาขั้นต้น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ฆราวาสทำได้ ธรรมะไม่ได้เป็นของผูกขาดให้พระ แต่พระพุทธเจ้าสอนธรรมะให้พุทธบริษัทสี่ คือทุกคนนั่นเอง

๕. ธรรมะคือการเรียนรู้

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

แท้จริงการปฏิบัติธรรมนั้นคือการเรียนรู้ว่า ธรรมดาของกายของใจเป็นอย่างไร จนกระทั่งยอมรับความเป็นธรรมดาของเขา ใจเราจะเข้าถึงความเป็นธรรมดา ใจจะอยู่กับธรรมดาที่สุดเลย

๖. เรื่องที่ต้องเรียนคืออริยสัจ สติปัฏฐาน และไตรลักษณ์

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๖]

เรื่องที่เราต้องเรียนนะ เรื่องหนึ่งคือเรื่องอริยสัจ เรื่องหนึ่งเรื่องสติปัฏฐาน เรื่องหนึ่งเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องหลักๆ ที่ต้องเรียน ถ้าเรียนเรื่องเหล่านี้แล้วเข้าใจ การภาวนาจะง่ายที่สุดเลย พูดได้ว่าไม่ได้ทำอะไร ทำตัวเป็นแค่คนสังเกตการณ์ พวกเราสังเกตไหม ในมหาสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าบอกว่าเป็นทางสายเอกสายเดียวเพื่อความพ้นทุกข์

ลองดูกิริยาในสติปัฏฐาน มีกิริยาหลักอยู่คำเดียวคือคำว่า "รู้" ท่านบอกว่าหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ท่านไม่ได้บอกว่าหายใจออกให้กำหนดไว้หกฐานเจ็ดฐานห้าฐานสิบฐานไม่มีนะ บางทีใช้คำว่ารู้ชัด เช่น ยืนอยู่ก็รู้ชัด เดินอยู่ก็รู้ชัด คำว่ารู้ที่ท่านพูดมีความหมายนะ มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ จิตใจเป็นกุศลก็รู้ มีความโลภก็รู้ มีความโกรธก็รู้ มีความหลงก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ หดหู่ก็รู้ สังเกตให้ดีนะ มีแต่คำว่ารู้เต็มไปหมดเลยในสติปัฏฐาน จิตมีกามฉันทนิวรณ์ก็รู้ชัด มีพยาบาทนิวรณ์ก็รู้ จิตมีอะไรขึ้นมาก็รู้

ดังนั้นกิริยาที่เป็นหัวใจของการภาวนาในทางสายเอกทางสายเดียวคือคำว่า "รู้" นี่เอง

คำว่า "รู้" มีสองนัยยะ อันแรกมีสติรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏคือรูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ อันที่สองมีปัญญารู้ความจริงของสภาวะรูปและนามอันนั้น ความจริงของสภาวะรูปและนามก็คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา

ฉะนั้นคำว่ารู้ครอบคลุมนัยยะสองประการ อันแรกรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น อันที่สองรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ตัวเรา รู้อย่างนี้แหละถึงเป็นทางสายเอกทางสายเดียวเพื่อการพ้นทุกข์

ดังนั้นเราต้องฝึกจนสติแท้ๆ คือความระลึกได้เกิดขึ้นมา สติแท้ๆ เกิดจากจิตจำสภาวะได้ จิตจำสภาวะได้เพราะหัดตามรู้สภาวะบ่อยๆ หัดตามรู้กายบ่อยๆ หัดตามรู้เวทนาบ่อยๆ หัดตามรู้จิตบ่อยๆ หัดตามรู้สภาวธรรมทั้งรูปธรรมนามธรรมบ่อยๆ

ดังนั้นสติปัฏฐานนี่จริงๆ แล้วมีสองขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่งรู้กายเวทนาจิตธรรมไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตจำสภาวะได้ แล้วสติจะเกิดขึ้นเอง ดังนั้นสติปัฏฐานในเบื้องต้นทำให้เกิดสติ เรารู้เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอน คอยรู้สึกไป อย่าใจลอย แล้วอย่าเพ่งอยู่ที่กาย ดูจิตใจไปก็อย่าใจลอย แล้วอย่าเพ่งอยู่ที่จิต รู้เวทนาก็อย่าใจลอยไป แล้วอย่าไปเพ่งเวทนา สิ่งที่ผิดมีสองอันคือเผลอไปกับเพ่งเอาไว้ เพ่งแล้วจะนิ่ง ไม่สามารถรู้สภาวะตรงตามความเป็นจริงได้

ดังนั้นสติปัฏฐานเบื้องต้นก็รู้กายเวทนาจิตธรรมไป แต่แบบไม่เพ่ง แล้วก็ไม่ใจลอยลืมมันไป รู้บ่อยๆ เท่าที่รู้ได้จนจิตจำสภาวะได้แล้วสติจะเกิดขึ้น นี่เป็นสติปัฏฐานขั้นที่หนึ่ง เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วจิตใจตั้งมั่น สัมมาสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น จิตใจที่ตั้งมั่นตรงนี้ต้องเรียนนะ บทเรียนเรื่องสัมมาสมาธิอยู่ในเรื่องจิตตสิกขา เรื่องสีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขาต้องเรียนให้ครบนะ ต้องเรียนจนกระทั่งจิตใจของเราตั้งมั่นเกิดสัมมาสมาธิ ไม่ใช่มิจฉาสมาธิ สมาธิที่พวกเราฝึกมันเป็นมิจฉาสมาธิเป็นส่วนมาก เป็นสมาธิเพ่งจ้องบังคับ สัมมาสมาธิเป็นสมาธิที่จิตตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวธรรม ตั้งมั่นกับตั้งแช่ไปไม่เหมือนกันนะ

ถ้าจิตใจเราตั้งมั่นมีสติระลึกรู้รูปมีสติระลึกรู้นามจะเกิดปัญญาขึ้นมาเห็นความจริงของรูปของนาม ดังนั้นสติปัฏฐานเบื้องปลายนี่ ทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา มีสติระลึกรู้รูปรู้นาม รู้กายรู้ใจลงไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางก็จะเกิดปัญญาขึ้นมา ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางคือสัมมาสมาธิถึงจะเกิดปัญญานะ เพราะสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ถ้าขาดสัมมาสมาธิจิตไม่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูละก็ ไม่เกิดปัญญาหรอก จะเป็นผู้เพ่งผู้จ้องผู้บังคับ ปัญญาที่เกิดขึ้นก็คือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง

เบื้องต้นเห็นก่อนว่าไม่ใช่เรา พอเห็นตรงนี้นะ จิตบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ตัวเราไม่มี รู้กายรู้ใจต่อไป เห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลยนะ จิตปล่อยวางความยึดถือกายเป็นพระอนาคามี สุดท้ายจิตมันจะรวมลงมาอยู่ที่จิต มารู้อยู่ที่จิต เรียนรู้จนกระทั่งปล่อยวางจิต จะสมมุติเรียกว่าพระอรหันต์ ใช้คำว่าสมมุตินะ พระอรหันต์ไม่เคยรู้สึกว่ามีพระอรหันต์ เป็น

ของสมมุติขึ้นมา นี่คือเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นทางสายเอกทางสายเดียวที่เราต้องเรียน แต่ละจุดแต่ละมุมจะมีแง่มุมที่ต้องเรียนเป็นรายๆ ไปนะ นี่หลวงพ่อพูดในภาพรวมให้ฟังไว้ก่อน

๗. อริยสัจ

๑) อริยสัจเป็นธรรมะที่ทุกคนต้องเรียน ถ้าผู้ใดไม่รู้แจ้งไม่สามารถข้ามภพข้ามชาติได้ อริยสัจเริ่มต้นจากทุกข์คือกายและใจของเรา (ขันธ์) ถ้าไม่รู้ว่ากายและใจนี้คือทุกข์ล้วนๆ ก็จะเห็นว่ากายใจยังมีทางเลือก ก็จะดิ้นรนอยากให้มีความสุข (เกิดสมุทัย) เมื่อเกิดความอยากก็สร้างภพ (การทำงานทางใจ) เมื่อจิตยังปรุงแต่ง นิโรธก็ไม่เกิด เพราะนิโรธ (นิพพาน) คือสภาวะที่ไม่ปรุงแต่ง ถ้าเมื่อใดเราตามรู้กายตามรู้ใจไปเรื่อยๆ จนเห็นว่ามันเป็นทุกข์ตลอดเวลา ถ้าเห็นชัดว่าจิตเป็นตัวทุกข์ไม่มีอะไรเหมือน นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป จนใจยอมรับความจริงไม่ปฏิเสธความทุกข์ จิตก็จะสลัดความยึดถือกายยึดถือใจ หมดความอยากหมดความดิ้นรนก็หยุดสร้างภพ ภพในใจก็ขาด ก็ไม่มีสมุทัย จึงสามารถละสมุทัยได้ เห็นนิโรธต่อหน้าต่อตา ดังนั้น เมื่อใดรู้ทุกข์ ก็ละสมุทัย แจ้งนิโรธ ก็เป็นการเจริญมรรค

๒) ผู้ใดเข้าใจอริยสัจจึงจะข้ามภพข้ามชาติได้ อริยสัจเป็นธรรมะที่ลึกซึ้งมาก เช่น (ทุกขสัจ) ขันธ์ห้าเป็นทุกข์ ถ้าเราไม่เห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เรียกว่าไม่รู้ทุกข์ คนทั่วไปจะรู้สึกว่ากายนี้ใจนี้เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง ถ้าอยากแล้วไม่สมอยากจึงเป็นทุกข์ ถ้าสมอยากแล้วมีความสุข ผู้ปฏิบัติเห็นว่ามีความอยาก (มีตัณหา-เป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์) จึงจะมีความทุกข์ แต่ถ้ารู้ธรรมะจะเห็นว่าจะมีความอยากหรือไม่มีความอยาก ขันธ์นี้ก็เป็นทุกข์ล้วนๆ นิโรธก็ไม่ใช่ความดับทุกข์ เหมือนไฟไหม้แล้วหมดเชื้อเพลิงไฟก็ดับ แต่เป็นความพ้นทุกข์เพราะจิตไม่ยึดถือขันธ์ ขันธ์จะแปรปรวนอย่างไรจิตก็ไม่ทุกข์ด้วย เมื่อพระอรหันต์นิพพาน นิโรธก็คือความไม่เกิดขึ้นอีกของทุกข์ มรรคมีองค์แปด (มรรคมี ๑ แต่มีองค์ประกอบ ๘) เมื่อเจริญสติปัฏฐานจนมีสัมมาสติรู้กายรู้ใจก็จะมีองค์มรรคครบทั้งแปด เพราะเวลามีสติอกุศลจะไม่เกิด กุศลก็จะเกิดถี่ๆ บ่อยขึ้น

๓) เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย ทุกข์กับสมุทัยจึงอาศัยซึ่งกันและกัน วัฏฏะก็หมุนเวียนอยู่ตรงนี้ เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย นี่คือวัฏฏะ ส่วนวิวัฏฏะคือทางที่จะออกจากการเวียนว่ายตายเกิด ได้แก่ เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้งจึงละสมุทัยได้ เพราะสมุทัยดับไม่เหลือ นิโรธถึงแจ้ง สังสารวัฏขาดลงตรงนี้เองอยู่ที่รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง คือรู้กายรู้ใจ จิตเห็นจิตแจ่มแจ้ง จิตนั่นแหละตัวทุกข์ จิตอยู่ในขันธ์ตัวขันธ์ตัวสุดท้ายที่เรายึดถือเหนียวแน่นที่สุดก็คือจิตนั่นแหละ

๔) อริยสัจเป็นธรรมะที่สำคัญที่สุด พระพุทธเจ้าถึงขนาดบอกว่า ถ้าท่านไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ท่านไม่ปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้า อริยสัจมี ๔ มีวนรอบ ๓ จำนวน ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค วนรอบ ๓ คือตัวสภาวะของมันเอง อันแรกคือ ทุกข์เป็นอย่างไร สมุทัยเป็นอย่างไร นิโรธเป็นอย่างไร มรรคเป็นอย่างไร อันที่สองคือ กิจต่อทุกข์เป็นอย่างไร กิจต่อสมุทัยเป็นอย่างไร กิจต่อนิโรธเป็นอย่างไร กิจต่อมรรคเป็นอย่างไร อันที่สาม ท่านได้ทำกิจทั้งสี่นี้เสร็จแล้ว เรียกว่ามีครบ ๑๒ ท่านจึงปฏิญาณตนเป็นพระพุทธเจ้า ท่านบอกว่าถ้าผู้ใดไม่รู้แจ้งอริยสัจยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่พ้นจากสังสารวัฏ

๕) คนใดมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นสรณะ และรู้แจ้งในอริยสัจ จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง การที่เรามีพระรัตนตรัยเป็นสรณะก็ทำให้เรามีโอกาสที่ทำให้เราได้เรียนรู้อริยสัจ ดังนั้นตัวสำคัญมากเลยคือได้เรียนรู้อริยสัจ มันพ้นจากทุกข์ทั้งปวง วันใดเรารู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ เราจะรู้เลยว่าความทุกข์ไม่มาแล้ว ต่างคนต่างอยู่

๘. ชาวพุทธต้องเรียนอริยสัจ

[๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๒๒]

อริยสัจเป็นแม่บทของธรรมะทั้งหมดเลย ชาวพุทธต้องเรียนอริยสัจนะ จะเป็นพระเป็นฆราวาสก็ต้องเรียนอริยสัจ อริยสัจสี่เริ่มตั้งแต่ทุกข์ ต้องเรียน ทุกข์คืออะไร ไม่ใช่โมเมเอาเองว่ารู้จักทุกข์

ไม่มีใครรู้จักทุกข์หรอก เรารู้จักแต่ทุกขเวทนา หรืออย่างเก่งมากๆ เลยก็รู้จักทุกขลักษณะ ไม่มีใครรู้จักทุกขสัจนะ คนที่รู้จักทุกขสัจจริงๆ ต้องเป็นพระอรหันต์นะ ฉะนั้นเรายังไม่ได้รู้จักทุกขสัจหรอก

ทุกขสัจคืออะไร ท่านบอกอะไรคือทุกข์ ขันธ์ห้าคือทุกข์ มีใครรู้สึกว่ากายนี้คือทุกข์ ใจนี้คือทุกข์ไหม ไม่มีหรอก เรารู้สึกว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างต่างหาก จิตใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างต่างหาก เรารู้สึกอย่างนี้ ฉะนั้นเราไม่ได้รู้ทุกข์นะ แต่เรารู้ทุกขเวทนา เดี๋ยวมันก็เป็นสุขบ้างเป็นทุกข์บ้าง หรืออย่างมากไปนั่งภาวนานะ เห็นว่าสภาวธรรมทั้งหลายทั้งรูปทั้งนามทนอยู่ไม่ได้นาน นี่เห็นทุกขลักษณะ นี่ไม่ใช่ทุกขสัจนะ

ถ้าเห็นทุกขสัจ มันจะเห็นเลย ขันธ์ห้านั่นแหละคือตัวทุกข์ กายนี้แหละเป็นทุกข์ ใจนี้แหละเป็นทุกข์ ไม่เห็นหรอก ต้องภาวนากันนาน ตามดูกายตามดูใจนานนะ วันใดเห็นกายเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง จิตจะเห็นเลย ตาหูจมูกลิ้นกายไม่ใช่สิ่งที่น่าเพลิดเพลินพอใจอีกแล้ว ตาหูจมูกลิ้นกายนี่แหละตัวทุกข์ ฉะนั้นรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะนี่แหละตัวทุกข์ จิตจะไม่ยึดในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ฉะนั้นจะไม่มีกามราคะและไม่มีปฏิฆะ ถ้ามันยึดในรูปมันก็พอใจในรูปอย่างนี้ เกลียดในรูปอย่างนี้ มีกามราคะ มีปฏิฆะ

ฉะนั้นคนที่สามารถละความยึดถือในกายได้เด็ดขาดจริงๆ คือพระอนาคามี เป็นภูมิของพระอนาคามี พวกเราไม่พ้นหรอก หรือละความยึดถือจิตได้ นี่เป็นภูมิสุดท้ายแล้ว เห็นเลยจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ นะ ทุกข์โดยตัวของมันเอง ไม่ใช่ว่าทุกข์เพราะไปเจออารมณ์ที่ไม่ดี แต่เป็นทุกข์เพราะมันเป็นขันธ์นั่นแหละ ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงจะวาง ตราบใดที่ยังเห็นว่าเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างยังจะดิ้นได้ ยังมีทางเลือกจะดิ้นหาความสุขดิ้นหนีความทุกข์เรื่อยๆ ไป แต่ถ้าเห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะสลัดคืนเลย เรียกว่า ปฏินิสสัคคะ สลัดคืน ไม่เอาแล้วจะปล่อย

จิตใจเราจะมีมือลึกลับอันหนึ่ง พวกเราหลายคนภาวนาเห็นมือลึกลับนี้หรือยัง เช้าตื่นขึ้นมาก็หยิบปั๊บมาก่อนเลย หยิบฉวยรูปหยิบฉวยนามขึ้นมา หยิบได้ง่ายนะ แต่ปล่อยไม่เป็น หยิบขึ้นมาอย่างนั้นแหละ ปล่อยไม่ได้ ต้องฝึกต้องดูไป อย่าเบื่อง่ายๆ นะ

พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ ต้องเรียนอริยสัจ ทุกข์คือเรื่องของขันธ์ห้า หน้าที่ของเราต่อทุกข์คือการรู้นะ ไม่ใช่คือการละ ถ้าเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง เราจะเห็นเลย กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ สมุทัยหรือตัณหาจะถูกละอัตโนมัติ แต่เดิมเราคิดว่าถ้าละตัณหาได้แล้วก็ดับทุกข์ได้

อันนั้นเป็นธรรมะเบื้องต้นหรอก แต่ธรรมะเบื้องปลายจริงๆ ถ้ารู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งจะหมดตัณหา ตัณหาจะไม่เกิดเลย

ตัณหามันเป็นความอยากนั่นแหละ อยากให้กายนี้ใจนี้มีความสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ พอมันรู้แจ้งว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ ไม่ต้องอยากแล้ว สลัดคืนให้โลกไปเลย ฉะนั้นตัณหาจะไม่เกิดอีก รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใด สมุทัยถูกละเมื่อนั้น ทันทีที่สมุทัยถูกละ จิตจะหมดความดิ้นรน จิตหมดความดิ้นรน นิโรธก็แจ้งขึ้นมา นิพพานคือสันตินิพพานคือความสงบจากขันธ์ สงบจากกิเลส ฉะนั้นเมื่อใดตัณหาดับ เมื่อนั้นนิโรธก็ปรากฏขึ้นมา ฉะนั้นต้องรู้ทุกข์นะ การที่สติรู้กายรู้ใจเรียกว่าการเจริญมรรค รู้ไปจนแจ่มแจ้งว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เป็นตัวทุกข์ ก็จะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ตัณหาจะไม่เกิดอีก ตัณหาไม่เกิดนิโรธก็แจ้งขึ้นมา

นี่ต้องเรียนนะ ต้องฟัง หลายคนนึกว่าอริยสัจยากเกินไป หลวงพ่อปราโมทย์สอนอะไรที่ยากเกินไป ก็คิดอย่างนั้นมันก็ไปไหนไม่ได้สักทีนะ อริยสัจนี่เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนทั่วๆ ไปเลย อยู่ในอนุปุพพิกถาก็มี อนุปุพพิกถาเป็นธรรมะที่สอนชาวบ้าน สอนให้ทำทาน สอนให้ถือศีล ทำทานถือศีลแล้วได้ขึ้นสวรรค์ สวรรค์ยังไม่เที่ยงแท้นะ ความสุขอย่างนั้นไม่เที่ยงแท้ ต้องออกจากกามถึงจะดี ออกจากกามแล้วก็มารู้กายมารู้ใจ ออกจากกามก็คืออย่ามัวแต่หมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่เราไปรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายมากนัก ให้คอยมาสังเกตกายสังเกตใจตัวเอง จนวันหนึ่งแจ่มแจ้งก็วางได้ นี่เรียกว่าอริยสัจ

๙. อริยสัจในควัมปติสูตร

[๗ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๘]

พวกเราเวลาศึกษาธรรมะเราจะเห็นเป็นด้านๆ ไป กระทั่งอริยสัจนะ เห็นไม่เท่าพระพุทธเจ้าหรอก อย่างพระอรหันต์ทั่วๆ ไป พระอรหันตสาวกจะเห็นเลยว่าถ้ารู้ทุกข์เมื่อใดก็เป็นอันละสมุทัยแจ้งนิโรธเจริญมรรค รู้ได้แค่นี้นะ รู้อย่างนี้

พระป้อง เมื่อก่อนได้ยินหลวงพ่อพูดเรื่อยๆ เรื่องรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรคนะ เอ๊ หลวงพ่อพูดเองหรือเปล่าก็ไม่รู้ ไม่มีตำราหนุนหลังนะ วันหลังท่านไปค้นเรื่อง

อะไรก็ไม่รู้ ไปเจอเรื่องนี้เข้าในควัมปติสูตร เป็นเรื่องของพระอรหันต์หลายองค์อยู่ด้วยกัน ท่านไปบิณฑบาต กลับมาฉันข้าวแล้วสนทนาธรรมกัน สังเกตไหม ไม่ใช่ฉันแล้วนอนนะ วันนั้นท่านฉันแล้วนั่งสนทนาธรรมกัน ไม่ได้รีบไปปฏิบัติเพราะท่านปฏิบัติเสร็จแล้ว ท่านก็ลงมติกันว่า "ถ้ารู้ทุกข์ ก็เป็นอันละสมุทัยแจ้งนิโรธเจริญมรรค" สมมุติเห็นเหมือนกันหมดเลย ทีนี้มีอยู่องค์หนึ่งชื่อพระควัมปติ เป็นเพื่อนพระยสะ เป็นกลุ่มแรกๆ เลยที่บรรลุธรรมตามพระพุทธเจ้า

พระควัมปติบอกว่าท่านเคยได้ยินพระพุทธเจ้าสอนมาอย่างนี้ ได้ยินด้วยตนเอง บอกได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ว่า "ถ้ารู้ทุกข์ ก็เป็นอันละสมุทัยแจ้งนิโรธเจริญมรรค" ตรงกับที่พระอรหันต์ทั่วไปเห็น แต่พระพุทธเจ้าสอนอีกนะ "ถ้าละสมุทัย ก็เป็นอันรู้ทุกข์แจ้งนิโรธเจริญมรรค" "ถ้าแจ้งนิโรธ ก็เป็นอันรู้ทุกข์ละสมุทัยเจริญมรรค" "ถ้าเจริญมรรค ก็เป็นอันรู้ทุกข์ละสมุทัยแจ้งนิโรธ" นี่ปัญญาของสาวกนะตามไปไม่ไหว มันลึกซึ้งเกิน

แค่รู้ทุกข์ก็เป็นอันละสมุทัยแจ้งนิโรธเราก็ไปไม่ไหวแล้ว รู้ทุกข์แล้วไปละสมุทัยได้อย่างไร เราไม่เข้าใจ เรารู้แต่ว่า ถ้าละสมุทัยแล้วจะพ้นทุกข์ ถ้าละสมุทัยหรือละตัณหาแล้วจิตจะพ้นทุกข์ เราเห็นอยู่แค่นี้

ทีนี้ธรรมะแท้ ๆ ไม่ได้มีแค่นี้ ท่านถึงเริ่มต้นด้วยทุกข์ ให้รู้ทุกข์แล้วเป็นอันละสมุทัยได้ ความเข้าใจเราแค่ว่า ละสมุทัยก็พ้นทุกข์ดับทุกข์อะไรอย่างนี้ ถ้าธรรมะมันเป็นแค่นั้นนะ ท่านจะเริ่มต้นตั้งแต่สมุทัย ท่านจะไม่เริ่มด้วยทุกข์หรอก อันนี้ท่านฟันเปรี้ยงลงมาเลยด้วยการรู้ทุกข์

รู้ทุกข์นั่นแหละคือการเจริญมรรค ถ้าเมื่อใดเราเห็นว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขานะ กายนี้ใจนี้เป็นแค่รูปธรรมนามธรรมที่ยืมโลกมาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่เราหรอก ตัณหาจะหมดทันที ตัณหาจะไม่เกิดขึ้นมา

ตัณหามันเป็นความอยากจะให้กายนี้ใจนี้มีความสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ ก็เมื่อกายนี้ใจนี้ไม่ใช่เราแล้วจะไปอยากให้มันมีความสุข อยากให้มันพ้นทุกข์ทำไม ฉะนั้น ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใด รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งเมื่อใด ตัณหาคือความอยากให้กายให้ใจมีความสุขให้พ้นทุกข์จะหมดไปเองเลย

ถึงบอกว่ารู้ทุกข์ก็เป็นอันละสมุทัย ทันทีที่ตัณหาดับสนิทลงไป นิโรธก็แจ้งขึ้นฉับพลันนั้นเลย เห็นนิพพานทันทีเลย นิพพานคือสันติสุข คือความดับของตัณหานั่นเอง

ฉะนั้นการที่เรามีสติรู้กายรู้ใจนี่เรียกว่าเจริญมรรค จนกระทั่งปัญญามันแจ้งในฉับพลันนะ ในขณะจิตเดียวที่แจ้งขึ้นมาว่า กายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ แล้วในฉับพลัน สมุทัยก็ถูกละทันที นิโรธก็แจ้งทันทีเลยในขณะจิตเดียว

๑๐. ปฏิจจสมุปบาท

[๒๓ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๘]

ปฏิจจสมุปบาทน่าฟังนะ หลวงพ่อก็ชอบ ปฏิจจสมุปบาทนี่เป็นธรรมะที่เร้าใจที่สุดเลย สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าบางครั้งอยู่องค์เดียวนะ ท่านก็สวดปฏิจจสมุปบาทเล่น "อวิชชา ปัจจยา สังขารา..." เนี่ย ฮัมเพลงปฏิจจสมุปบาท หลวงพ่อก็พูดเรื่อยๆ ปฏิจจ-สมุปบาทลึกนะ เป็นธรรมที่ลึกที่สุดเลย

ถ้าผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาทจะข้ามภพข้ามชาติแล้ว ถ้าเห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาทต้องเป็นพระอรหันต์ ถ้าเห็นปฏิจจสมุปบาทเบื้องต้นนี่จะได้พระโสดาบัน ปุถุชนไม่เห็นปฏิจจ-สมุปบาท เห็นก็จะเห็นนิดๆ หน่อยๆ เช่น พอมีความอยากขึ้นมาใจก็ดิ้น ดิ้นแล้วก็มีความทุกข์ขึ้นมา จะเห็นท่อนปลายๆ เบื้องต้น การเห็นปฏิจจสมุปบาทถ้าแทงตลอดจริงๆ ก็คือการเห็นอริยสัจนั่นเอง รู้ลงมาว่าขันธ์นี่เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เพราะว่าเราไม่เห็นขันธ์เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เรียกว่ามีอวิชชา เราก็เห็นว่าขันธ์เป็นตัวเราขึ้นมา มันก็เกิดความปรุงแต่ง "อวิชชา ปัจจยา สังขารา" คือปรุงว่าทำอย่างไรจึงจะมีความสุข อยากให้จิตนี้มีความสุข ให้กายนี้มีความสุข ยิ่งปรุงก็ยิ่งทุกข์ พอยิ่งทุกข์ก็ยิ่งปรุง

ปฏิจจสมุปบาทย่อที่สุดเลยนะ เพราะไม่รู้ความจริงก็เลยปรุงขึ้นมา พอปรุงขึ้นมาก็ทุกข์ ทุกข์แล้วก็ยิ่งปรุงไปอีก เกิดวนเวียนอยู่อย่างนั้นเป็นวัฏฏะ ยิ่งอยากก็ยิ่งปรุง ยิ่งปรุงก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งอยากให้มันพ้นอีก แล้วก็ปรุงอีก หมุนอยู่ไม่จบ จะตัดกระแสของปฏิจจสมุปบาทต้องรู้ลงในกายในใจนี้จนวางกายวางใจได้ เห็นจริงว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะแล้ววางลงไป

ปฏิจจสมุปบาทก็คืออริยสัจนั่นเอง ถ้าไม่แจ้งอริยสัจไม่แจ้งปฏิจจสมุปบาทก็ยังข้ามภพข้ามชาติไม่ได้

อริยสัจข้อที่หนึ่งคือทุกข์ ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือขันธ์ห้า ทุกข์คือกายกับใจ ตัวขันธ์ห้านี่แหละคือตัวทุกขสัจ มีขันธ์ห้าแล้วมันก็มีทุกขเวทนา อย่างร่างกายเจ็บป่วยเป็นครั้งเป็นคราว นั่งแล้วมันปวดมันเมื่อย ความปวดความเมื่อยความเจ็บความป่วย อันนี้เรียกว่าทุกขเวทนา หรือจิตใจบางครั้งก็กลุ้มใจไม่สบายใจอันนี้เรียกโทมนัสเวทนา นี่ตัวเวทนา

ทุกขสัจไม่ใช่ทุกขเวทนา ทุกขสัจคือตัวขันธ์นั่นแหละคือตัวทุกข์ เห็นไหมเกินปัญญาที่จะรู้นะ เกินปัญญาที่จะนึกด้วย นึกอย่างไรก็นึกไม่ออกว่าขันธ์ห้าทำไมเป็นทุกข์ ขันธ์ห้าไม่เห็นจะน่าเป็นทุกข์เลย ร่างกายเป็นวัตถุทำไมร่างกายเป็นทุกข์ เรารู้แต่ทุกขเวทนา

หรือเราหัดเจริญสติทำวิปัสสนานะ บางคนก็เห็นทุกขลักษณะ ทุกขลักษณะคือสภาวะแห่งความทนอยู่ไม่ได้ของสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง เช่นความทุกข์เกิดขึ้นก็ชั่วคราว ความสุขเกิดขึ้นก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว ทุกสิ่งที่เป็นความปรุงแต่งเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย เรียกว่าทุกขลักษณะ คือทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ ไม่ใช่ทุกขสัจนะ ทุกขเวทนาความเจ็บปวดทางกายทางใจก็ไม่ใช่ทุกขสัจ

ทุกขสัจนี่ถ้าเห็นเมื่อใดอย่างต่ำจะได้พระอนาคามี พระอนาคามีจะเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ กายเป็นทุกข์นะ ไม่ใช่กายที่เจ็บป่วยเป็นทุกข์ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย เห็นกายเป็นทุกข์ก็จะหมดความยึดถือในกาย สิ่งที่เรียกว่ากายเรานะ ขยายออกไปก็คือ ตาหูจมูกลิ้นกายนั่นเอง ตาก็เป็นกาย หูก็เป็นกายใช่ไหม พอไม่ยึดในตาหูจมูกลิ้นกายนะ มันก็จะไม่ยึดในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะด้วย รวมทั้งธรรมมารมณ์ที่เนื่องด้วยกายหรือธรรมมารมณ์ที่เนื่องด้วยกามเรียกว่ากามธรรม

ฉะนั้นจะไม่ยึดในสิ่งเหล่านี้ เมื่อไม่ยึดในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและกามธรรมคือกามในใจ พอไม่ยึดแล้วสิ่งเหล่านั้นปรากฏอยู่หรือหายไป จิตจะไม่ยินดียินร้าย กามและปฏิฆะก็จะไม่มี ดังนั้นเมื่อใดไม่ยึดในกายก็จะไม่มีกามและปฏิฆะ เป็นพระอนาคามีนั่นเอง เป็นภูมิของพระอนาคามี เสร็จแล้วมันจะมายึดจิตนะ ไม่ยึดอย่างอื่นแล้วเหลือจิตอันเดียวมายึดที่จิต เพราะเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวดี จิตนี้เป็นตัววิเศษ เราจะเห็นว่าถ้าจิตไม่มีความอยากถ้าจิตไม่มีความยึด จิตจะมีความสุข ถ้าจิตมีความอยากจิตมีความยึด จิตจะมีความทุกข์จะเห็นอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่ารู้ถูกนะ นี่ยังรู้ผิดอยู่

วันใดปัญญาแจ่มแจ้งจะเห็นว่าจิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่มีอณูใดที่ไม่ทุกข์เลย จิตเป็นขันธ์ จิตก็เป็นทุกข์ เห็นแจ้งว่าจิตเป็นทุกข์ บางคนเห็นมันเป็นทุกข์ได้ เห็นทุกขสัจได้ เห็นมันเป็นอนิจจังบ้าง เห็นมันเป็นทุกขังบ้าง เห็นมันเป็นอนัตตาบ้าง แล้วก็รวมเข้ามาจนถึงตัวมัน ไม่ดิ้นไปแล้ว ก็เห็นตัวมันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยคราวนี้ มันจะสลัดออกเอง ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นก็เห็นธรรมนั่นแหละ พอสลัดออกไป หมดความยึดถือ อิสรภาพที่แท้จริงก็เกิดขึ้น

ทุกวันนี้เราไม่มีอิสระ เราหยิบฉวยจิตไว้ตลอดเวลา รู้สึกไหม วันใดเห็นจิตนี้เป็นตัวทุกข์นะ มันจะสลัดออก ภาษาบาลีเรียกปฏินิสสัคคะ คือสลัดออกไปหรือวาง อนาลยะ อนาลโย คือไม่ยึดถือมัน วิมุตติ วิมุตโต คือหลุดพ้น หลุดจากสิ่งห่อหุ้มหรืออาสวะ ไม่ยึดถือในรูปในนาม นี่มีศัพท์เยอะนะตรงนี้ มีศัพท์หลายตัว ก็คือสภาวะอันเดียวกันนั่นเองแล้วแต่มุมที่มอง ใจเข้าถึงธรรมล้วนๆ เลย เวลาเข้าถึงธรรมล้วนๆ ก็คือเข้าถึงนิพพาน บางคนเห็นว่านิพพานไม่มีที่กำหนดหมาย บางคนเห็นว่านิพพานปราศจากความเสียดแทงทั้งปวง เห็นสภาวะที่พ้นจากความเสียดแทง บางคนเห็นสภาวะที่ไม่มีที่กำหนดหมาย ไม่มีการทำงานใดๆ ขึ้นมาอีก บางคนเห็นเป็นความว่างเปล่า

ฉะนั้นการเข้าไปเห็นนิพพานของคนแต่ละคนยังมองกันคนละมุมได้อีก มองแบบอนิมิตตวิโมกข์ มองแบบอัปปณิหิตวิโมกข์ สุญญตวิโมกข์ วิโมกข์สามอย่างนี้คือเห็นนิพพานนะ อนิจจังทุกขังอนัตตา เห็นโลกเห็นสังขารเห็นกายเห็นใจ เห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาก็ไปเห็นนิพพาน นิพพานเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาของเรา นิพพานไม่เคยหายไปไหนเลย เต็มอยู่ต่อหน้าต่อตาของเรานี่เอง ใจมันเต็มอิ่มนะ ใจมันหมดการดิ้นรนหมดความหิวโหย พวกเราภาวนามาถึงตรงนี้พอดูออกไหมว่าใจเราหิวตลอดเวลา เดี๋ยวอยากฟังเดี๋ยวอยากดู เดี๋ยวอยากได้กลิ่น เดี๋ยวอยากได้รส เดี๋ยวอยากปฏิบัติ ใจเรามีความอยากเกิดขึ้นตลอดเวลา แล้วก็เกิดการทำงานตามความอยากตลอดเวลา ใจไม่ได้มีอิสรภาพ ไม่ได้มีความสุข ไม่ได้มีความสงบ ไม่มีสันติสุขเลย ถ้าเราปล่อยวางความยึดถือจิตใจไปแล้วนะมันจะเข้าถึงอิสรภาพ ไม่ยึดอะไร

ฉะนั้นเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะ ตัณหาจะดับไปเอง จะเห็นนิโรธหรือเห็นนิพพานขึ้นมาที่เรียกว่าอริยสัจ ส่วนปฏิจจสมุปบาทนี่เป็นการซอยขั้นตอนในรายละเอียดออกไปอีกว่าระหว่างความไม่รู้นี้มันโยงไปถึงทุกข์ได้อย่างไร หรือว่าทำอย่างไร อะไรดับทุกข์ถึงดับ จนถึงดับความไม่รู้เป็นอย่างไร จะลงรายละเอียดของการปฏิบัติ เราหัดเบื้องต้นเรายังเห็น

ปฏิจจสมุปบาทตลอดสายไม่ได้ ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นเห็นธรรม คือพระโสดาบันเป็นขั้นต้น

พระโสดาบันจะเห็นปฏิจจสมุปบาทแต่ว่าไม่ซาบซึ้งเท่าไหร่หรอก จะรู้สึกว่าปฏิจจ-สมุปบาทนี้เข้าใจง่ายๆ นี่เห็นแล้วนะ ปุถุชนรู้สึกว่าปฏิจจสมุปบาทนี่ลึกซึ้งยากเย็นเหลือเกิน พระโสดาบันรู้สึกว่าไม่ยากอะไร เหมือนพระอานนท์ วันหนึ่งไปทูลพระพุทธเจ้าว่า พระเจ้าข้าฯ ปฏิจจสมุปบาทที่พระองค์ว่าลึกซึ้งนั้นปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนของตื้น พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าพูดอย่างนั้นนะพระอานนท์ ปฏิจจสมุปบาทนี้ลึกซึ้งนัก แต่ความรู้ความเข้าใจของท่านได้แค่นั้น มันลึกจนทวนกระแสเข้าไปเรื่อย ตามทวนเข้ามานะ ทวนเข้ามาๆ จนถึงอวิชชา แล้วก็ล้างอวิชชาด้วยวิชชา ได้เป็นความรู้แจ้งเห็นขันธ์ห้าเป็นทุกข์นี่ยากที่สุด พระโสดาบันไม่เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์นะ ไม่ได้เห็นทุกขสัจอย่างแจ่มแจ้งหรอก ถ้าเห็นเมื่อใดก็คือจะข้ามภพข้ามชาติแล้ว

ต้องค่อยๆ ฝึกไปนะ เราหัดภาวนาทีแรก เราจะเห็นท่อนปลายก่อน เราจะเห็นมันมีตามีหูใช่ไหม มันไปกระทบอารมณ์ขึ้นมามันก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมา พอเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมา ใจก็ยินดียินร้ายขึ้นมา อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากไม่ให้เป็นอย่างนี้ ตัณหามันเกิด ตัณหาเกิดใจมันก็ดิ้นเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมา มันมีเวทนา เสร็จแล้วมันก็มีตัณหาแทรกเข้ามา มันยินดีบ้าง มันไม่ยินดีบ้าง อยากได้ไว้ อยากผลักออกไปบ้าง พอความอยากเกิดขึ้นครอบงำใจนี่จิตจะเริ่มทำงานแล้ว พยายามหยิบฉวยอันนี้ พยายามผลักอันนี้ วุ่นวายขึ้นมา

จิตทำงานเรียกว่าภพนั่นเอง ทันทีที่ภพเกิดนะ จิตจะไปหยิบฉวยรูปนามขึ้นมาอัตโนมัติเลย จะยึดเอามาว่านี่เรา ๆ ๆ อัตโนมัตินะ นี่คือชาติ ทันทีที่ไปหยิบฉวยขึ้นมานี่ทุกข์จะเกิดขึ้นอัตโนมัติเลย กระทั่งในขณะที่สุขเวทนาเกิด ตัณหาเกิด จิตใจทำเรื่องที่สนุกสนานเพลิดเพลินนะ จะหยิบฉวยเอาจิตขึ้นมาเป็นเราอยู่เนี่ย ความทุกข์ก็เกิด มันจะหนักขึ้นมา มีน้ำหนักขึ้นมาเพราะการหยิบฉวยนั่นเอง แต่ว่าพอปัญญาแจ้ง วางลงไป แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็ไม่มีน้ำหนักแล้ว ภูเขาลูกนี้หนักไหม วัดนี้มีภูเขาล้อมนะ อยู่ในหุบเขา ภูเขานี้จะไม่มีน้ำหนักเลยถ้าเราไม่ไปแบกมันไว้ ขันธ์ห้าที่ว่าหนักหนาสาหัสนะ ไม่มีน้ำหนักถ้าเราไม่ไปแบกไว้ แต่เราแบก

ตื่นเช้าขึ้นมา นักปฏิบัติชั้นเลิศจะต้องหยิบฉวยจิตขึ้นมาเอาไว้ดูก่อน หยิบได้นะแต่วางไม่เป็น วางไม่ได้หรอก แล้วก็จะหนักอกหนักใจอยู่อย่างนั้นแหละ แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์



นะ บางทีเขาใช้คำเลี่ยงว่าพระอริยเจ้า ไม่อยากใช้คำว่าพระอรหันต์ก็ใช้คำว่าพระอริยเจ้า พระอริยเจ้าวางของหนักลงไปแล้ว แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็เลยพ้นจากทุกข์ทั้งปวง หลวงปู่ดูลย์บอกว่า พระอริยเจ้ามีจิตไม่ส่งออกนอก หรือถ้าส่งออกนอกก็ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว พระอริยเจ้าของท่านก็คือพระอรหันต์ ถ้าพระอริยะชั้นอื่นๆ นะ ทั้งออกนอก ทั้งหวั่นไหว

๑๑. การเห็นปฏิจจสมุปบาทต้องมีสภาวธรรมรองรับ

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑]

เวลาเราภาวนา สังเกตดูจะมีวงรอบของแต่ละคน ดีขึ้นมาแล้วก็เสื่อมไป สมัยหลวงพ่อภาวนาแต่ก่อนประมาณเจ็ดวันรอบหนึ่ง อย่างมันดีๆ อยู่แล้วมันก็ค่อยๆ เสื่อมไป แล้วก็ค่อยกลับดีอีก เป็นทุกคน ไม่ว่าจะไปอยู่ที่ไหน

ถ้าจิตมีโมหะจิตฟุ้งมันรู้ไม่ถึงฐาน ไม่ต้องตกใจ สภาวธรรมใดๆ เกิดขึ้นนะ ให้รู้ลูกเดียวเลย ไม่ต้องไปตกอกตกใจว่าทำอย่างไรจะรู้ถึงที่มัน ทำอย่างไรจิตจะถึงฐาน ทำอย่างไรจะรู้ชัด ไม่ต้องทำ

คำว่า **"มีสภาวธรรม"** รองรับหมายความว่า เราไม่ได้คิดๆ ฝันๆ เอาเองเวลาภาวนา อย่างไม่ใช่ไปคิดว่าความโกรธไม่ดีอย่างโน้นไม่ดีอย่างนี้ ไม่ควรไปโกรธ แต่ต้องมีสภาวะรองรับ คือเห็นความโกรธมันผุดขึ้นมา ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ให้ดู ต้องมีสภาวะรองรับนะ

หรืออย่างเราจะไปคิดเรื่องปฏิจจสมุปบาทอย่างนี้ คิดอย่างไรก็ไม่บรรลุมรรคผลอะไรหรอก ต้องมีสภาวะรองรับ เห็นกระบวนการทำงานของเขาต่อหน้าต่อตาเลย เห็นแล้วก็จะประจักษ์เลยว่า กระบวนการของปฏิจจสมุปบาทก็คือการทำงานสืบต่อกันของสภาวธรรมจำนวนมาก สภาวธรรมแต่ละตัวๆ ล้วนแต่ไม่ใช่เราทั้งนั้นเลย คือจะต้องมีของจริงให้เห็น ไม่ใช่คิดเอาเอง

อย่างพูดถึงความโลภ ก็ต้องเห็นความโลภที่เกิดขึ้นในใจเราจริงๆ ไม่ใช่โลภอยู่ในตำรา ความโกรธก็ต้องเห็นจริงๆ โมหะก็ต้องเห็นจริงๆ โมหะมีหลายแบบ ความโกรธก็มีหลายแบบ ความโลภก็มีหลายแบบ มีลูกเล็กลูกน้อยแตกต่างกันออกไปเยอะแยะ อย่างโมหะนี่มีทั้งความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย ความซึมหมดเรี่ยวหมดแรงทางใจ ไม่สามารถจะรู้อะไรได้ รู้ได้ไม่ชัด

ดังนั้นเราต้องเห็นสภาวะ ไม่เห็นสภาวะไม่ได้ ไม่เห็นสภาวะก็เป็นการคิดเอาเอง ถ้าเห็นสภาวะแล้วไม่ต้องทำอะไร สภาวะเขาจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดูเอง หรือถ้าเราเห็นจิตใจตัวเองอยู่ เราจะเห็นกระบวนการทำงานของจิตใจที่จะปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมา คือเห็นปฏิจจสมุปบาท แต่โดยธรรมชาติของปุถุชนจะเห็นได้ไม่ตลอดสาย จะเห็นท่อนปลายๆ ก่อน เช่น เห็นว่ามีผัสสะเลยเกิดสุขเกิดทุกข์ขึ้นมาเพราะการกระทบอารมณ์ ถ้ากระทบทางตาหูจมูกลิ้น สี่ทวารนี้ กระทบแล้วเฉยๆ ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ ตรงที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์นี่โมหะแทรกง่ายนะ ตรงกระทบทางกายกับทางใจนี่มีสุขมีทุกข์ขึ้นมา พอมีความสุขเกิดขึ้นราคะก็แทรก มีความทุกข์เกิดขึ้นโทสะก็แทรก จะแทรกเข้ามา พอราคะโทสะโมหะมันแทรกตัวเข้ามาในจิตแล้วมันจะผลักดันให้จิตทำงาน เช่น โทสะเกิดขึ้น มันก็อยากให้สภาวะอันนี้หายไป เกิดตัณหาขึ้น โลภะเกิดขึ้น มันก็อยากให้สภาวะนี้คงอยู่นานๆ โมหะเกิดขึ้น มันก็อยากรู้ให้ชัดๆ หรือถ้าจิตฟุ้งซ่านก็อยากให้สงบ ความอยากเกิดขึ้น ทันทีที่ความอยากเกิดขึ้น ใจจะเกิดการดิ้นรน มันจะเข้าไปจับอารมณ์ให้มั่นๆ เข้าไปเกาะ

เพราะฉะนั้นเวลาใจเกิดความอยากขึ้นมานะ ใจมันจะทะยานเข้าไปเกาะอารมณ์ ไปเกาะอย่างแรงๆ เลย ตรงที่จิตไปเกาะอารมณ์อย่างรุนแรงเรียกว่ามีตัณหา มีตัณหาอย่างแรง ตัณหาอย่างแรงนี่แหละเรียกว่าอุปาทาน ดังนั้นองค์ธรรมของอุปาทานกับองค์ธรรมของตัณหาเป็นอันเดียวกัน คือโลภะ คือตัณหานั่นเอง แต่ตัวอุปาทานนี่เป็นตัวตัณหาที่มีกำลังแรงกล้า ไม่ใช่อยากเฉยๆ แต่อยากแล้วกระโดดใส่เลย พอมันกระโดดเข้าไปนะ จิตก็เกิดการทำงานขึ้นมา เช่น ไปดึงอันนี้ไว้ ไปผลักอันนั้นออก ไปค้นคว้าหาทาง ทำอย่างไรจะรู้ชัด ทำอย่างไรจิตจะตั้งมั่น นี่เรียกว่าการทำงานของจิต การทำงานของจิตนี่แหละเรียกว่าภพ ชื่อเต็มๆ คือคำว่ากรรมภพ เมื่อจิตมันทำกรรมขึ้นมา มันจะรู้สึกว่าเรามีอยู่ มันจะรู้สึกว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ

ฉะนั้นอาศัยการทำกรรมก็เลยรู้สึกว่าเรามีอยู่ ตัวเราเป็นความรู้สึก ตัวเราจริงๆ ไม่มี พอมันมีอยู่ มันก็รู้สึกว่ากายนี้เป็นตัวเรา ใจนี้เป็นตัวเราขึ้นมา มันก็เลยมีที่รองรับความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์มีที่ตั้ง เราจะเห็นอย่างเก่งที่สุดได้เท่านี้แหละ เราจะไม่สามารถทวนลงไปเห็น เช่นว่า วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป นี่เริ่มดูยากแล้ว หลวงพ่อยังไม่เจอว่าปุถุชนเห็นตรงนี้ เราจะคิดแต่เรื่องเกิดปฏิสนธิจิตลงในภพใหม่ อันนี้ปุถุชนเห็นได้ แต่ว่าจิตที่หยั่ง

ลงไปแล้วก็เกิดกายเกิดใจขึ้นมา มองไม่เห็น ตัวนี้ไม่เห็น จะเห็นตรงนี้ได้ต้องทำจิตเข้าอัปปนาสมาธิเลยนะ แล้วดับลงไปเลย ดับความรู้สึกให้ได้ หรืออย่างน้อยๆ เข้าไปถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ แล้วตอนที่จิตที่หยาบผุดขึ้นมามันจะเห็น ความปรุงแต่งมันจะผุดขึ้นมาก่อน พอความปรุงแต่งผุดขึ้นมาแล้วก็เกิดจิตขึ้นมาที่ไปรับรู้ความปรุงแต่งนั้น ที่นี้ความปรุงแต่งนี่พอปรุงจิตขึ้นมา ซึ่งจริงๆ มันเกิดร่วมกันแหละ พอจิตหยั่งลงไปรู้กาย กายก็ปรากฏ หยั่งลงไปรู้จิต จิตก็ปรากฏ รู้นามธรรมที่ปรากฏขึ้นมา ตรงนี้เห็นยากมากแล้ว ตรงที่ยากสุดๆ เลยก็อวิชชา อวิชชานี่สุดยอดแล้ว อย่าว่าแต่ปุถุชนไม่เห็นเลย พระอนาคามีก็ไม่เห็น ถ้าเห็นถึงอวิชชานะ วิชชาก็เกิดขึ้นมา ก็ทำลายความปรุงแต่ง จิตจะไม่หยั่งลงในภพใดๆ จิตจะไม่ทำงานขึ้นมา

การภาวนาไม่ใช่อย่างเราอ่านพุทธประวัตินะว่าพระพุทธเจ้าพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ก็นึกว่าท่านคิดๆ เอา หลายคนคิดว่าคนอื่นคิดไม่ได้ ต้องพระพุทธเจ้าคิดแล้วบรรลุพระอรหันต์ได้ เข้าใจผิด ถ้าหากคิดเอาเองแล้วบรรลุพระอรหันต์ได้นะ ทางสายเอกทางสายเดียวก็จะไม่มี มันจะมีทางสองสาย เป็นทางสำหรับคนทั่วๆ ไปสายหนึ่งคือการเจริญสติปัฏฐาน กับทางเฉพาะพระพุทธเจ้าคือคิดๆ เอาเอง

แท้จริงไม่ได้มีอย่างนั้นนะ ทางแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้นมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือสติปัฏฐาน ที่นี้พระพุทธเจ้าบารมีแก่กล้า ท่านทำสติปัฏฐานในหมวดสุดท้ายคือธัมมานุปัสสนาและบรรพสุดท้ายเลยคือเรื่องอริยสัจ ท่านเห็นอริยสัจนั่นเอง ที่นี้กระบวนการเห็นอริยสัจของท่านนะ ท่านเห็นละเอียดลออ ท่านเห็นไล่มา มีสภาวะรองรับมาตั้งแต่มีทุกข์ขึ้นมา มีทุกข์เพราะมีชาติ มีชาติเพราะมีภพ มีภพเพราะมีอุปาทาน มีอุปาทานเพราะมีตัณหา มีตัณหาเพราะมีเวทนา ความจริงนี่อย่างย่อนะ อย่างละเอียดก็ที่หลวงพ่อกระจายให้ฟังเมื่อกี้ คือก่อนที่เวทนาจะแปรสภาพเป็นตัณหา มีกระบวนการทำงานตั้งเยอะแยะ มันจะมีกิเลสแทรกเข้ามาในเวทนาก่อน มีกิเลสแทรกเข้ามา แล้วก็จิตนั่นแหละ มันก็เลยเกิดความอยากไปด้วยอำนาจของกิเลส

ที่นี้เราต้องค่อยๆ ภาวนาไปนะ เอาเท่าที่เห็นได้ก่อน ไม่จำเป็นต้องเห็นปฏิจจสมุปบาททั้งสาย พระโสดาบันเหมือนๆ จะเห็นทั้งสายนะ พระโสดาบันรู้สึกว่าเข้าใจปฏิจจสมุปบาทจริงๆ ไม่เข้าใจหรอก อย่างพระอานนท์เคยไปทูลพระพุทธเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ปฏิจจสมุปบาทปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนเป็นของตื้น ตรงนี้ก็เกิดตีความกันใหญ่ว่าทำไมพระอานนท์ว่าตื้น ก็บอกว่าพระอานนท์ genius (อัจฉริยะ) มาก ฉลาด ก็เลยรู้สึกว่าตื้นๆ ถ้าพระอานนท์ท่านเห็นแจ่มแจ้งจริงๆ ก็เป็นพระอรหันต์แล้วสิ พระพุทธเจ้าถึงห้ามบอกว่า "อย่าพูดอย่างนั้นนะพระอานนท์ ปฏิจจสมุปบาทนี้ลึกนัก ตราบใดที่ไม่เห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาทนี่ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่" คำว่าเห็นแจ้งปฏิจจสมุปบาทนะ คือเห็นแจ้งลงมาถึงอวิชชาเลย ไม่ใช่เห็นอยู่ผิวๆ พวกเราจะเห็นแค่ผิวๆ เห็นท่อนปลายๆ เห็นที่เป็นขนๆ มันแล้วนะ ยังไม่เห็นรากเห็นเหง้า

ดังนั้นอาศัยความพากเพียรรู้กายพากเพียรรู้ใจไปเรื่อยๆ นะ ไม่ท้อถอย รู้ทุกวี่ทุกวัน รู้ไปเรื่อยๆ เมื่อใดเข้าใจความเป็นจริงของกายแจ่มแจ้ง เข้าใจความเป็นจริงของจิตใจแจ่มแจ้ง นั่นแหละเรียกว่าวิชชา จะละอวิชชาลงไป อวิชชาคือความไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้สมุทัย ไม่รู้นิโรธ ไม่รู้มรรค

ไม่รู้ทุกข์นี่เป็นตัวต้นตอ พอไม่รู้ทุกข์คือไม่รู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวดีตัววิเศษ พอไม่รู้ทุกข์อย่างนี้ มันก็เกิดสมุทัย เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย ส่วนที่พวกเราเรียนกันได้ ภาวนาเบื้องต้นจะเห็นว่าถ้ามีสมุทัยแล้วจะเกิดทุกข์ มีตัณหาเกิดความอยากขึ้นมาแล้วใจถึงจะมีความทุกข์ รู้สึกไหม ส่วนคนทั่วๆ ไปแค่นี้ก็ไม่เห็นแล้ว คนทั่วๆ ไปจะเห็นว่าถ้าไม่สมอยากถึงจะทุกข์ ส่วนนักภาวนาจะเห็นเลย แค่มีความอยากเกิดขึ้น จะสมอยากหรือไม่สมอยาก จิตก็ทุกข์แล้ว เพราะจิตต้องทำงาน นี่นึกว่าเข้าใจอริยสัจ ยังไม่เข้าใจหรอก ลำพังเห็นว่าเพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์นี่ยังตื้น ต้องเห็นว่าเพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัยถึงจะลึกซึ้งจริง

ไม่รู้ทุกข์คือไม่รู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นก้อนทุกข์นะ เป็นธาตุที่มันเป็นทุกข์ พอไม่รู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ คิดว่ามันเป็นตัวดีตัววิเศษ คิดว่ามันเป็นตัวเรา นี่เพราะความไม่รู้แท้ๆ เลย มันก็เลยเกิดความอยากที่จะให้กายนี้ใจนี้มีความสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ มีความอยากขึ้นมา พอเกิดความอยาก ใจก็เกิดการดิ้นรน พอเกิดการดิ้นรนขึ้นมา ใจก็เกิดความทุกข์อีกชนิดหนึ่งขึ้นมา เป็นความทุกข์เพราะตัณหา ไม่ใช่ความทุกข์เพราะขันธ์

ในขณะที่ตัวอริยสัจ ความทุกข์คือทุกข์ของขันธ์นะ ขันธ์นั่นแหละคือตัวทุกข์ ท่านถึงสอนว่า "ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์" ทำไมต้องมีคำว่าอุปาทาน ทำไมไม่บอกว่า "ว่าโดยย่อขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์" ก็เพราะขันธ์ห้าบางตัวไม่ใช่ตัวทุกข์ ขันธ์ห้ายังมีสองส่วนนะ คือส่วนที่เป็นตัวทุกข์กับส่วนที่ไม่เป็นตัวทุกข์ ส่วนที่ไม่ใช่ตัวทุกข์คือบรรดาโลกุตตรจิตทั้งหลายนะ เพราะฉะนั้นเราจะไม่เอาโลกุตตรจิตมาทำวิปัสสนานะ เพราะไม่มีจะทำด้วย แค่เราใช้จิต

ธรรมดานี่แหละ จิตที่เป็นกุศล จิตที่เป็นอกุศล จิตที่เป็นวิบากพื้นๆ นี่แหละนะ ให้คอยรู้คอยดูมันเรื่อยๆ ไป แต่ถ้าภาวนาไปจนถึงเห็นมหากิริยาจิตหรือจิตของพระอรหันต์แล้วก็ไม่มีหน้าที่ต้องทำวิปัสสนาอีก

๑๒. ไตรสิกขา

๑) ผู้ปฏิบัติต้องเรียนไตรสิกขา คือ สีลสิกขา (เรียนรู้เรื่องศีล) จิตตสิกขา (เรียนรู้เรื่องจิต) และปัญญาสิกขา (เรียนรู้ในเรื่องปัญญา) ศีลเกิดขึ้นได้จากการมีสติ เป็นผลให้มีหิริ (ความละอายต่อบาป) และโอตตัปปะ (ความเกรงกลัวต่อบาป) จิตตสิกขา เรียนเรื่องจิตว่า จิตอะไรใช้ทำสมถะ จิตอะไรใช้ทำวิปัสสนา จิตอะไรใช้ไม่ได้ จิตอะไรเป็นกุศล จิตอะไรเป็นอกุศล ต้องเรียนให้รู้หลัก นักปฏิบัติมักสร้างจิตอกุศลขึ้นมาแล้วคิดว่ากำลังสร้างกุศลอยู่ จึงต้องรู้จักสัมมาสมาธิ คือใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ไหลไปแช่ที่กายและ/หรืออารมณ์ เมื่อจิตมีสัมมาสมาธิจะเปลี่ยนจากผู้กระทำมาเป็นผู้สังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนได้เสีย เห็นทุกสิ่งผ่านมาแล้วผ่านไป ทุกสิ่งเป็นของชั่วคราว ปัญญาสิกขา คือเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์

๒) บทเรียนที่พระพุทธเจ้าสอนมี สีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา แต่เราลืมเรียนจิตตสิกขา ไม่เรียนเรื่องจิต อยากรู้กายรู้ใจแต่ละเลยที่จะเรียนลักษณะของจิต เราเลยไม่รู้ว่าจิตอย่างไรเป็นกุศล จิตอย่างไรเป็นอกุศล

จิตที่เป็นอกุศลมันจะหนัก ส่วนจิตที่เป็นกุศลมีลหุตา มันจะเบา มีมุทุตา นุ่มนวล จิตอกุศลจะแข็งกระด้าง จิตที่เป็นกุศลไม่ถูกนิวรณ์ (กิเลส) ครอบงำ ควรแก่การงาน ใช้งานได้ดี (กัมมัญญตา) จิตอกุศลจะถูกกิเลสครอบงำ จิตที่เป็นกุศลมีปาคุญญตา คล่องแคล่วว่องไว จิตอกุศลจะซึมๆ ทื่อๆ จิตที่เป็นกุศลมีอุชุกตา รู้อย่างซื่อตรงไม่เข้าไปแทรกแซง จิตที่เป็นอกุศลจะชอบเข้าไปแทรกแซง แทรกแซงทั้งจิต แทรกแซงทั้งอารมณ์ เช่น จิตไม่นิ่งก็สั่งให้นิ่ง นี่เข้าไปแทรกแซงแล้ว แทรกแซงอารมณ์ เช่น โกรธก็พุทโธๆ โกรธหนอๆ กะจะไล่ความโกรธไป นี่แทรกแซงนะ

ให้พวกเราสังเกตเวลาปฏิบัติ ถ้าใจของเราหนักๆ ขึ้นมา ใจของเราแน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ขึ้นมา ขณะนั้นอกุศลจิตเกิดขึ้นแล้ว อาจจะปฏิบัติจนตกนรกก็ได้ เพราะปฏิบัติด้วยอกุศลจิต พอกพูนอกุศลจิตตลอดเวลา ปฏิบัติแล้วเครียดๆ นี่เราคิดว่ากุศล ความเครียดหรือความทุกข์ในใจเรามันเกิดร่วมกับโทสมูลจิตเท่านั้น เกิดร่วมกับอกุศลเท่านั้น ถ้าปฏิบัติแล้วเครียด แสดงว่าทำผิดแน่นอน ไม่ใช่ว่าทนดันทุรังทำไปเรื่อยจนเพี้ยน เราต้องรู้ว่าจิตแบบไหนใช้ทำสมถะ จิตที่เพ่งตัวอารมณ์ (เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน) ใช้ทำสมถะ ส่วนจิตที่ทำวิปัสสนาต้องไม่เพ่ง แต่รู้ตัวมีสติตลอด ดังนั้นจึงต้องแยกให้ออกว่ารู้และเพ่งต่างกันอย่างไร จิตที่มีสติเกิดขึ้นเอง มีความสุขขึ้นมา คือจิตที่เป็นกุศลที่เราใช้เจริญปัญญา มีโสมนัสบ้าง อุเบกขาบ้าง ประกอบด้วยปัญญา เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องอ้อนวอนให้เกิด มีจิตเพียงสองดวงเท่านั้นที่ใช้เจริญวิปัสสนาในภูมิของมนุษย์ แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากไปเอาจิตในพรหมโลกที่เพ่งนิ่งๆ มาทำวิปัสสนา ซึ่งใช้ไม่ได้

๓) การเรียนธรรมะเราเรียนข้ามขั้น เราถือศีล เรามีสีลสิกขา แล้วไปเจริญวิปัสสนากำหนดรูปนามเลย เราข้ามจิตตสิกขาไปบทเรียนหนึ่ง ดังนั้นถ้าเราไม่เรียนจิตตสิกขาให้ถ่องแท้เสียก่อน จิตจะไม่มีสัมมาสมาธิ จิตจะไปเพ่ง รู้อะไรก็เพ่งอันนั้น พวกเราเรียนข้ามขั้น สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้ วิธีที่ทำให้จิตจำสภาวะได้ เบื้องต้นให้หากัมมัฏฐานขึ้นมาสักอันหนึ่ง ใครเคยพุทโธก็พุทโธไป ใครเคยดูท้องพองยุบก็ดูไป ใครเคยขยับมือแบบหลวงพ่อเทียนก็ทำไป แต่ไม่ได้ทำเหมือนที่เคยทำ ที่เคยทำส่วนใหญ่จะไปเพ่ง รู้ลมหายใจก็ไปเพ่งลมหายใจ รู้ท้องก็เพ่งท้อง รู้เท้าก็เพ่งเท้า รู้มือก็เพ่งมือ รู้อะไรก็เพ่งอันนั้น แต่แทนที่เราจะไปเพ่งให้จิตนิ่ง เราก็แค่รู้สึกในอารมณ์นั้น มีอารมณ์นั้นเป็นเครื่องอยู่เรียกว่าวิหารธรรม แล้วคอยรู้จิตใจของตัวเองไป เช่น เราบริกรรมพุทโธ ใจเราแอบไปคิด รู้ว่าใจหนีไปคิด พุทโธ พุทโธ ใจสงบลงมา รู้ว่าใจสงบ พุทโธแล้วซึมๆ รู้ว่าซึมๆ ต่อไปใจเราแอบไปคิด สติจะเกิดเองเพราะมีเหตุคือจิตจำสภาวะได้ ไม่มีใครสั่งให้สติเกิดได้ เพราะสติเป็นอนัตตา มีเหตุจึงจะเกิด เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราคือทำเหตุให้เกิดสติ ทำกัมมัฏฐานสักอันหนึ่ง เช่นดูลมหายใจ ให้หายใจออกก่อน หายใจออกรู้ว่าหายใจออก หายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า ใจผ่อนคลายก็รู้ว่าใจผ่อนคลาย หายใจแล้วจิตไปคิดก็รู้ว่าจิตหลงไปคิด ไหลไปเกาะนิ่งๆ กับลมหายใจก็รู้ว่าไปเพ่งลมหายใจ หายใจแล้วมีปีติก็รู้ว่ามีปีติ มีความสุขก็รู้ว่ามีความสุข หายใจแล้วจิตมีอุเบกขาก็รู้ว่ามีอุเบกขา หายใจแล้วรู้ทันจิตไป ต่อไปจิตมันเคลื่อนไหวมันรู้สึกอะไร สติก็จะเกิดอัตโนมัติ

เมื่อสติเกิดก็พัฒนาสัมมาสมาธิเพื่อให้ใจตั้งมั่นเป็นกลาง มีสองวิธี วิธีหนึ่งสำหรับคนที่ทำฌานได้ก็ทำฌานไป พอจิตถึงฌานที่สอง จะเกิดสภาวธรรมอันหนึ่ง เรียกว่า เอโกทิภาวะ สภาวะที่จิตจะเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา พอออกจากสมาธิ ตัวกำลังของสมาธิจะหนุนให้ผู้รู้ผู้ดูตั้งมั่นอยู่ได้อีกช่วงยาวๆ เราจะเห็นเลยว่า กายเวทนากุศลอกุศลเป็นของถูกรู้ อะไรๆ ก็เป็นของถูกรู้ จิตผู้รู้อยู่ต่างหาก นี่คือเส้นทางหนึ่ง อีกเส้นทางหนึ่งสำหรับผู้ทำฌานไม่ได้ เวลาจิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตมันหลงไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจให้รู้ไปเรื่อยๆ จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเอง ถ้าจิตไม่หลงไปไม่ไปไหล จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ เวลารู้สึกตัวใจจะเป็นกลาง โล่งๆ ว่างๆ จะตื่นขึ้นมา

ส่วนใหญ่จิตของคนเราจะไหลออกไปข้างนอก ดูใครต่อใครแล้วลืมตัวเอง ครูบาอาจารย์เรียกว่าจิตส่งออกนอก อีกพวกหนึ่งนักปฏิบัติเพ่งเข้ามาภายในใจ หลวงปู่เทสก์เรียกว่าส่งใน จิตที่เป็นสัมมาสมาธิจะตั้งมั่นเป็นกลาง สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ไม่ส่งนอก ไม่ส่งใน และตั้งอยู่ได้โดยไม่บังคับ

สัมมาสมาธิเป็นสิ่งที่พวกเราพลาดมากที่สุด เพราะพวกเราคุ้นเคยกับมิจฉาสมาธิ สมาธิที่เพ่งเอา เราไม่คุ้นเคยกับสมาธิที่จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ เราคุ้นเคยแต่กับสมาธิที่จิตไปตั้งแช่อยู่ในตัวอารมณ์ จิตที่ไปตั้งแช่นิ่งอยู่ในอารมณ์เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เช่นการทำสมถะ เวลาเราดูท้องพองยุบแล้วจิตไปเกาะที่ท้อง ดูลมหายใจแล้วจิตไปเกาะที่ลมหายใจ

เมื่อจิตที่เป็นสัมมาสมาธิเกิดแล้ว ปัญญาถึงจะเกิดได้ เพราะปัญญามีสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด ปัญญาไม่ใช่เกิดจากการคิด ปัญญาที่เกิดจากการคิดเรียกว่าจินตามย-ปัญญา ไม่ใช่ภาวนามยปัญญา

ภาวนามยปัญญาเกิดจากจิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู เห็นปรากฏการณ์ทั้งหลายปรากฏขึ้นมาแล้วดับไป เห็นสภาวะแต่ละปรากฏการณ์ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเราทั้งสิ้น เห็นอย่างนี้ถึงจะเป็นปัญญา

๔) ๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๘

บทเรียนของจิตที่ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ คือบทเรียนที่เรียกว่าจิตตสิกขานั่นเอง ทำอย่างไรจิตเราจะรู้ จะตื่น จะเบิกบาน เป็นผู้รู้ผู้ดู มีความเบา มีความอ่อนโยนนุ่มนวล คล่องแคล่ววว่องไว ควรแก่การงาน เป็นกุศล ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ รู้ทุกสิ่งอย่างซื่อตรง ไม่แทรกแซง

จิตชนิดนี้ไม่ใช่อยู่ ๆ ลอยฟ้ามาได้ พวกเรารุ่นหลัง ๆ ละเลยเรื่องสัมมาสมาธิไป ถ้าไม่จำเป็นพระพุทธเจ้าไม่สอนหรอกจิตตสิกขา ก่อนจะถึงปัญญาสิกขา ต้องเรียนจิตตสิกขาก่อน เพื่อเราจะได้มีจิตที่เป็นสัมมาสมาธิแล้วจึงก็ไปรู้รูปรู้นาม

เอาจิตที่มีสัมมาสมาธิไปรู้รูปรู้นามนั่นแหละถึงจะเรียกว่าปัญญาสิกขา รู้ไปแล้วจะได้อะไร รู้แล้วจะได้ปัญญา จะเห็นความจริงของรูปของนาม ว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวเรา รู้แล้วเป็นอย่างไรอีก รู้แล้วก็ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเราได้ ได้โสดาบัน รู้ลงไปอีกเห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ละความยึดถือกายได้ ได้พระอนาคาฯ รู้ลงไปอีก ละความยึดถือจิตได้ เป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์จะไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์นะ คนอื่นหรอกเรียก ตัวเองไม่เรียกอย่างนั้นหรอก มันไม่มีตัวมีตนอะไรที่จะเป็นอะไร ก็จะอยู่กับความไม่มีไม่เป็น ไม่ใช่อยู่กับความมีความเป็น

ฉะนั้นค่อยๆ พากเพียรนะ ค่อยๆ ฟังธรรม ธรรมะเป็นของประณีต ธรรมะไม่ใช่ของลึกลับ แต่เป็นของประณีต ต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียน ใจเย็นๆ ยิ่งรีบร้อน อยากเรียนรู้เร็วๆ ยิ่งล้มเหลว ต้องเนี้ยบๆ ใจเย็นๆ ค่อยๆ สังเกตกายสังเกตใจ หัดรู้ทันจิตใจที่เขาทำงานไปเรื่อยๆ

ในที่สุดเราจะเกิดจิตตสิกขาได้ เราจะรู้ว่า อ้อ จิตชนิดนี้เรียกว่าจิตหลงไป หลงไปคิด หลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปดมกลิ่น หลงไปลิ้มรส หลงไปรู้สัมผัสของกาย หลงไปคิด หลงไปนึก หลงไปปรุง หลงไปแต่ง หลงไปเพ่ง พอเรารู้ทันนะ จิตใจก็จะตื่นขึ้นมา ไม่หลง จิตก็จะเป็นจิตผู้รู้ ไม่ใช่จิตผู้หลง จิตที่เป็นผู้รู้คือจิตซึ่งมีสัมมาสมาธิ

๕) ๗ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒

ในพระสูตร พระพุทธเจ้าสอนบอกว่า ผู้ปฏิบัติเหมือนชาวนา มีงานหลักคืองานไถนา งานหว่านข้าว พอข้าวงอกก็ต้องมีเรื่องต้องไขน้ำเข้าไขน้ำออก ตอนนี้น้ำน้อยไปเอาน้ำเข้ามา ตอนนี้น้ำมากไปเอาน้ำออกไป ท่านบอกงานหลักก็มีเท่านี้แหละ เสร็จแล้วพอถึงเวลาข้าวก็ออกรวงเอง ชาวนาไม่สามารถทำให้ข้าวออกรวงได้ ชาวนาแค่ไปไถนา ไปหว่านข้าว ไปเอาน้ำให้ต้นข้าวพอเหมาะพอควร ท่านบอกงานของชาวนามีสามอย่างนี้ ถ้าชาวนารุ่นนี้ต้องใส่ปุ๋ยใส่ยาอะไรด้วยใช่ไหม นี่มันห่างธรรมชาติมากขึ้นๆ

ทีนี้ชาวนามีงานสามอย่าง เขาทำงานของเขาแล้ว ถึงเวลาข้าวก็ออกรวง ผู้ปฏิบัติก็มีงานสามอย่างคือ มีอธิสีลสิกขาคือเรียนเรื่องศีล อธิจิตตสิกขาคือเรียนเรื่องจิต อธิปัญญา-สิกขาคือเรียนเรื่องปัญญา ปัญญาอันยิ่ง ศีลอันยิ่ง สมาธิอันยิ่ง อันยิ่งๆ คืออะไร อันยิ่งก็คือสัมมานั่นเอง สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฏฐิ ถ้าเป็นศีลธรรมดา สมาธิธรรมดา ปัญญาธรรมดา ไม่ได้รู้กาย ไม่ได้รู้ใจ ไม่สามารถลดละกิเลสได้ก็ไม่เรียกว่าอันยิ่งหรอก

พวกเราก็มีหน้าที่ศึกษานะ รักษาศีลเอาไว้ ตั้งใจงดเว้นบาปอกุศลทั้งหลาย ศึกษาเรื่องจิตของเราเอง ทำอย่างไรจิตของเราจะตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา จิตไม่ใช่แค่เป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่ง หรือเป็นผู้เพ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีจิตเป็นผู้เพ่ง ใช้ไม่ได้ คนที่ไม่ปฏิบัติส่วนมากก็มีจิตเป็นผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่งก็ใช้ไม่ได้ เราต้องมีจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา อย่างนี้ถึงจะใช้ได้ แล้วก็ศึกษาเรื่องวิธีเจริญปัญญาเรียกว่าปัญญาสิกขา ทำอย่างไรเราจะรู้กายตรงตามความเป็นจริง ทำอย่างไรจะรู้จิตใจตรงความเป็นจริง เรียกว่าเจริญปัญญา

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็มีอย่างนี้แหละ งดเว้นบาปอกุศลทั้งหลาย ทางกายทางวาจาด้วยศีล ฝึกอบรมจิตใจของเราให้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา พอจิตใจเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้วก็ให้มารู้กายอย่างที่เขาเป็น มารู้จิตใจอย่างที่เขาเป็นเรียกว่าเจริญปัญญา ก็จะเห็นความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา หน้าที่ของเรามีแค่นี้เอง ถัดจากนั้นจิตเขาจะบรรลุมรรคผลของเขาเอง เหมือนข้าวที่จะต้องออกรวงเอง ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ เหมือนไม่มีใครทำต้นข้าวให้ออกรวงได้ ต้นข้าวมันทำของมันเอง จิตนี้มันก็บรรลุของมันเอง เมื่อเราสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยสามอย่างนั้น คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา หรือศีล จิต ปัญญา ถึงเวลาแล้วเขาจะผลิดอกออกผลเอง ถึงวันที่เขาจะออกดอกออกผลบรรลุธรรมขึ้นมานี่ ไม่รู้ล่วงหน้าหรอก คาดหวังไม่ได้หรอก

ฉะนั้นเรามีหน้าที่ทำเหตุไปเรื่อยๆ รักษาศีลเอาไว้ให้ดี อย่าให้ด่างพร้อย คนที่ศีลด่างพร้อยจิตจะไม่ตั้งมั่น จิตจะหาความสุขไม่ได้ ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ ฉะนั้นมีศีลเอาไว้ก็จะทำให้จิตใจสุขสงบง่าย มาเรียนเรื่องจิตเรื่องใจได้ง่าย ฉะนั้นการเรียนเรื่องจิตต-สิกขา ไม่ใช่แค่ทำจิตให้สงบ แต่มันคือการเรียนเรื่องจิต ทีนี้เราจะเรียนเรื่องจิตได้ดี จิตต้องสงบเสียหน่อย รักษาศีลเอาไว้จิตใจก็สงบ จิตใจสงบเราก็ค่อยมาเรียนรู้จิต จิตอย่างนี้เป็นอกุศล จิตอย่างนี้เป็นกุศล จิตชนิดนี้เป็นกุศลทั่วๆ ไป จิตชนิดนี้เป็นกุศลที่ใช้เจริญปัญญาไม่เหมือนกัน จิตแต่ละดวงๆ ทำหน้าที่ต่างๆ กัน จิตที่จะใช้เจริญปัญญาต้องเป็น "มหากุศล-จิต ญาณสัมปยุต อสังขาริกัง" นี่ถ้าพูดอย่างอภิธรรมนะยาวหน่อย ถ้าจิตที่ใช้เจริญสมถะก็เป็น "มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต สสังขาริก" (มีปัญญาเหมือนกัน แต่เป็นปัญญาอีกชนิดหนึ่ง) ต้องโน้มน้อมให้เกิด ฉะนั้นสมาธิและการจะเข้าฌานต่างๆ ต้องน้อมจิตไป มันถึงจะเข้า ฉะนั้นเข้าฌานต้องน้อมไป ไม่ใช่ตั้งมั่นอยู่นะ นี่จิตมันไม่เหมือนกัน

ดังนั้นถ้าเรียนเรื่องจิตจนแจ่มแจ้ง เราเอาจิตที่ควรทำสมถะไปทำสมถะ เอาจิตที่ควรเจริญวิปัสสนาไปเจริญวิปัสสนา มันก็จะได้ผล จิตที่ใช้เจริญวิปัสสนาเป็นจิตที่รู้ตัวขึ้นมา มันตื่นขึ้นมา รู้สภาวะทั้งหลายอย่างที่เขาเป็น รู้โดยไม่เจตนาจะรู้ รู้แล้วก็ไม่เข้าไปแทรกแซงทุกอย่างเป็นไปเองหมดเลย เฝ้ารู้เฝ้าดูอย่างนั้นไป ถึงจุดที่เขาพอ เขาก็ตัดสินของเขาเอง ไม่ยากนะ จริงๆ ง่ายที่สุดเลย

๑๓. ขอบเขตของการศึกษาเรื่องไตรสิกขา

[๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑]

ชาวพุทธทุกคนมีหน้าที่ศึกษาธรรมะ ไม่ศึกษาไม่ได้ ถ้าไม่ศึกษาธรรมะก็ถือว่าไม่ใช่ชาวพุทธ การศึกษาธรรมะก็มีทั้งภาคปริยัติคือการฟังการอ่าน ซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรู้มาจากคนอื่น ปฏิบัติก็คือลงมือเรียนรู้ตนเอง ปฏิเวธก็คือเข้าใจตนเอง เกิดความรู้ด้วยตัวเอง

ฉะนั้นงานจริงๆ ก็คืองานเรียนบทเรียนสามบทได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขาและปัญญาสิกขา สีลสิกขาคือเรียนเรื่องศีล ทำอย่างไรจิตใจเราจะปกติ ไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ จิตตสิกขาคือเรียนเรื่องจิต ทำอย่างไรจิตเราจะตั้งมั่นควรแก่การงานในการเจริญวิปัสสนา ปัญญาสิกขาคือเรียนเรื่องปัญญา วิธีเจริญวิปัสสนา ถ้าเราเจริญในสีลสิกขา จิตตสิกขาและปัญญาสิกขานะ วันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าท่านก็เทียบบอกเหมือนชาวนา ชาวนาทำนาไป หน้าที่ของชาวนาก็คือไปไถนา ไปหว่านข้าว แล้วก็เอาน้ำเข้านา น้ำน้อยก็เอาน้ำเข้า น้ำมากก็เอาน้ำออก ถึงวันหนึ่งข้าวก็ออกรวงเอง ต้นข้าวมีหน้าที่ออกรวง ชาวนาไม่มีหน้าที่ทำให้ข้าวออกรวง ออกแทนต้นข้าวไม่ได้ ชาวนาทำสิ่งที่เอื้ออำนวยแล้วข้าวออกรวงเอง เราก็ทำสิ่งที่เอื้ออำนวยแล้ววันหนึ่งจิตจะบรรลุมรรคผลเอง ท่านสอนนะ ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลได้หรอก จิตบรรลุเอง หลวงพ่อพูดอย่างนี้มานานแล้วนะ สักยี่สิบปีแล้ว พูดบอกจิตมันบรรลุเองนะ ไม่มีใครทำให้บรรลุได้หรอก

ทีนี้ครูบาอาไปอ่านเจอพระสูตรว่าตรงกัน คือถ้าเราไปสั่งจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จิตก็เป็นอัตตาสิ ในความเป็นจริงจิตเป็นอนัตตา สั่งไม่ได้หรอก แต่เราทำเหตุ ทำเหตุเรื่อยๆ อย่าว่าแต่จะบรรลุมรรคผลเลย สั่งให้สติเกิดสักแวบหนึ่งยังสั่งไม่ได้เลย สติที่เที่ยวกำหนดๆ ให้เกิดไม่ใช่สติของจริงหรอก กำหนดมันเป็นภาษาเขมร แปลว่ากด ไปกดไว้ ไปข่มไว้ มันคืออัตตกิลมถานุโยค สุดโต่งไปทางข้างบังคับ ใช้ไม่ได้หรอก แต่ถ้ามีเหตุสติถึงจะเกิด

หรือกิเลสก็เหมือนกัน เราจะไปสั่งไม่ให้มันเกิดไม่ได้หรอก กิเลสไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับของเรา ถ้ามีเหตุกิเลสก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุกิเลสก็ไม่เกิด อย่างความโกรธจะเกิดได้เราต้องมีอนุสัยขี้โมโหอยู่ก่อน มีสันดานขี้โมโหอะไรอย่างนี้ แล้วไปกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจแล้วจิตมันตัดสินว่านี่ไม่ดี ไม่ถูก แล้วโกรธขึ้นมา ถ้าไม่มีอนุสัยขี้โมโหนะ ถูกเขาด่ามาสามวันยังไม่โกรธเลย ถ้าอนุสัยขี้โมโหแรง เขามองหน้าก็โกรธแล้ว หรือมีอนุสัยขี้โมโหแต่ผัสสะมันดีๆ มีแต่คนเอาใจนะก็ไม่โมโหสิ หรือมีคนขัดใจแต่ไม่ได้คิด ลืมคิดไปก็ไม่โกรธใช่ไหม เงื่อนไขมีหลายตัว อย่างเราขับรถอยู่คนมันปาดหน้า เรากำลังใจลอยหรือกำลังฟัง CD ของหลวงพ่ออยู่ กำลังเพลอๆ ไปนะ ไม่ได้สนใจว่าเขาขับรถปาดหน้า ไม่ได้คิดก็ไม่โกรธสิ ถ้าคิดสักหน่อยนะ ตัดสินสักหน่อยว่าไม่ดีถึงจะโกรธ หรือตัดสินว่ามันดีถึงจะรักมัน

สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่มีอะไรเกิดลอยๆ ไม่มีอะไรฟรีๆ ด้วย ทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งหมดเลย ฉะนั้นชาวพุทธจะอุดมไปด้วยเหตุผล แต่ชาวพุทธตัวปลอมจะไม่มีเหตุผล เช่น คิดว่าไหว้เทวดาองค์นี้แล้วจะรวย ไม่รวยหรอก ไหว้เทวดาไม่รวยหรอก อยากรวยก็ต้องทำมาหากิน รู้จักใช้ชีวิตพอเหมาะพอสม รู้จักคบคนที่ดีๆ รู้จักเก็บรักษาทรัพย์สมบัติอย่างนี้ รู้จักลงทุน นี่เหตุกับผลต้องตรงกันนะ อยากได้มรรคผลนิพพานก็ต้องทำเหตุที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพาน

ศีลอะไรที่เราไม่มี ศีลอะไรที่เราด่างพร้อยก็สำรวมระวัง แต่ละคนทำผิดศีลได้นะแต่ละคนต้องเคยทำผิดศีลมาแล้ว แต่ทำแล้วก็แล้วกัน อย่าไปทำอีก อดีตจบไปแล้วไม่เอาเอาปัจจุบันตั้งอกตั้งใจให้ดี สมาทานสำรวมมันนะ ไม่ทำผิดซ้ำ อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว

ฉะนั้นแบ่งชีวิตเราเป็นช่วงเล็กๆ ช่วงไหนทำผิดไปแล้วก็แล้วไป หาทางหลีกเลี่ยงได้ก็หลีกเลี่ยงไป อย่าไปทำ ถ้าทำแล้วก็ต้องมีผลมีวิบากแน่นอน แต่ไม่ใช่ว่าเคยฆ่าคนมาหนึ่งคนแล้วจะต้องภาวนาไม่ได้ ไม่ใช่ ในขณะนี้ไม่ได้ฆ่า อย่าว่าแต่พวกเราเลยนะ พระองคุลิมาลฆ่าคนตั้งพันใช่ไหม แต่ในขณะที่ท่านปฏิบัติธรรมท่านไม่ได้ฆ่า องคุลิมาลที่ฆ่าคนกับองคุลิมาลที่ปฏิบัติธรรมเนี่ยคนละคนกัน มันคนละวาระกัน รูปธรรมก็เปลี่ยนไปนามธรรมก็เปลี่ยนไป เปลือกหรือรูปร่างหน้าตาคล้ายๆ เดิม แต่รูปธรรมนามธรรมได้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเยอะแล้ว

แต่ถามว่ามีผลไหมที่ไปทำบาปเอาไว้ ก็มีผลนะ ไม่ใช่ไม่มีผล ท่านเป็นพระอรหันต์เสียก่อนจึงไม่ต้องไปตกนรก แต่ท่านไปที่ไหน คนก็เอาก้อนหินขว้างท่าน ไล่ตีท่าน อกุศลยังมี ไม่ใช่ว่าไอ้คนที่ท่านฆ่าจะต้องมาตีท่านนะ คนละเรื่อง ชาวพุทธอย่าไปคิดอย่างนั้นกฎแห่งกรรมมันไม่ซื่อบื้อขนาดนั้นหรอก ญาติพี่น้องเขาเจ็บแค้น เขาก็มาตีเอา นี่รับผลกรรมทีนี้ท่านรู้ปัจจุบัน ท่านก็พ้นไปได้

ฉะนั้นศีลถ้าเราประมาทพลาดพลั้งไปแล้วก็สำรวมระวังจะไม่ทำอีกไม่พลาดอีก แล้วก็อย่าไปคิดซ้ำ อกุศลที่ทำไปแล้วเราคิดซ้ำนะ จิตมันจะขึ้นวิถีเอาอกุศลอันนั้นใหม่ อย่างเราเคยบี้มดหนึ่งตัวแล้วเราคิดวันละพันครั้งก็คือบี้พันตัว เคยให้ทานสามบาทสองสลึงอะไรอย่างนี้คิดทุกวันเลยคิดวันละร้อยครั้งก็ได้คูณเข้าไปนะ คิดแล้วจิตใจเบิกบาน แต่ถ้าคิดว่าคิดบ่อยๆ แล้วได้บุญเยอะ นี่โลภเกินไปแล้ว อันนี้คิดแล้วไม่ได้นะ โลภะเกิดแล้ว ก็ให้รู้จักนะ ต้องฉลาด ฉลาดในการดำรงชีวิตแล้วก็จะรักษาศีลได้ ไม่ยากเท่าไร

ยิ่งถ้าเราฝึกสตินะ จะเกิดศีลอัตโนมัติ ถ้าเรามีสติมากๆ ศีลเกิดอัตโนมัติโดยไม่ต้องสำรวม มันเกิดเอง เขาเรียกว่าอินทรียสังวรศีล เช่น ตากระทบรูป เห็นคนนี้แล้วอยากเป็นชู้กับเขานี่ สติรู้ทันปั๊บไม่เป็นชู้กับเขา หูกระทบเสียงเขาด่า อยากจะฆ่ามันแล้วรู้ทันว่าอยากฆ่าแล้ว ไม่ไปฆ่าเขา นี่ศีลมันเกิดเอง เพราะกิเลสมันครอบงำจิตไม่ได้ นี่เรียกว่าอินทรียสังวรศีล อีกอันหนึ่งเรียกว่าอริยกันตศีล ศีลที่พระอริยะชมเชย

ศีลทั่วๆ ไปนะ มันมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ศีลของภิกษุณีมีสามร้อยกว่า อะไรอย่างนี้ อินทรียสังวรศีลมี ๖ คือสำรวมตาหูจมูกลิ้นกายใจ อริยกันตศีลมีหนึ่ง ศีลที่พระอริยะชมเชย คือสภาวะที่จิตเป็นปกติ

ฉะนั้นเราค่อยฝึกนะ จิตเราจะเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ค่อยฝึกไป ศีลมันก็ค่อยพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ เรียนทีแรกก็แบบสำรวมระวังเอา ตั้งใจเอาไว้ก่อนว่าจะไม่ผิดศีลห้า ต่อมาเจริญสติมากขึ้นๆ มันก็เกิดอินทรียสังวรศีล ต่อไปเกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมาก็เป็นศีลที่สมบูรณ์แบบแล้ว ศีลอัตโนมัติ

ทีนี้เรียนเรื่องศีลแล้วก็ต้องมาเรียนเรื่องจิต หลายคนมีวาทะ หลายคนมีทิฏฐิว่าจะไม่เรียนเรื่องจิต จิตเป็นของยากจะเอาไว้เรียนตอนหลัง ต้องเรียนเรื่องกายก่อน ลืมไปว่าบทเรียนที่สองที่ชาวพุทธต้องเรียน เรียกว่า จิตตสิกขา เราต้องเรียนเรื่องจิตตัวเอง ต้องรู้ว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล ชนิดไหนเป็นอกุศล ถ้าไม่รู้ ใช้ไม่ได้นะ

ต้องรู้ว่า จิตชนิดไหนใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา ต้องรู้ มิฉะนั้นเราจะหลงเอาจิตที่เป็นอกุศลหรือไปสร้างจิตอกุศลขึ้นมาแล้วคิดว่าปฏิบัติธรรมอยู่ พวกเราเป็นเยอะนะ ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ศึกษาจิตใจเนี่ย ยกตัวอย่างเราอยากปฏิบัติปุ๊บ เรากำหนดปั๊บ ใจเราแน่นๆ ขึ้นมา สมมุติว่าเรากำหนดลมหายใจปุ๊บ ใจก็แข็งๆ ขึ้นมา กำหนดท้องพองยุบ ใจก็แน่นๆ ขึ้นมา กำหนดเท้า กำหนดมือ ใจก็แน่นๆ ขึ้นมา

ถ้าเราเรียนเรื่องจิตให้ถ่องแท้เราจะรู้เลยว่า จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง จิตที่ซึม จิตที่ทื่อ นี่คืออกุศลจิต ทำไมอยากปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอกุศลจิต ทำผิดน่ะสิ โลภะมันเกิดเสียก่อนแล้ว อยากปฏิบัติ นั่นโลภะเกิดแล้ว ทันทีที่ลงมือปฏิบัตินะสิ่งที่ทำเนี่ยไม่มีอะไรมากกว่าอัตตกิลมถานุโยค คือการบังคับตัวเอง นึกออกไหม เวลาเราลงมือปฏิบัติเราจะบังคับตัวเอง เช่น เราหายใจมาตั้งแต่เด็กไม่เหนื่อยนะ พอเราคิดเรื่องกำหนดลมหายใจนะ ลมหายใจนี่ทำความเหน็ดเหนื่อยให้เรามากเลย ท้องเราพอง ท้องเรายุบมาตั้งแต่เกิดไม่เป็นอะไร เรามากำหนดแล้วแน่นๆ ขึ้นมา เราเดินช้อปปิ้งตั้งหลายชั่วโมงไม่เป็นอะไรใช่ไหม แต่เดินจงกรมไม่ได้ จะยอกไปทั้งตัวเลย จะเคล็ดขัดยอก เพราะเดินผิดท่า ไปดัดแปลงมันนี่ให้รู้ทันนะ มันไม่ใช่

ในพระอภิธรรมสอนเอาไว้อันหนึ่งบอกว่า กิเลสเป็นสหชาตปัจจัยของกรรม กิเลสเป็นตัวทำให้เกิดการกระทำกรรม ก็จริงนะ แต่ขณะที่กระทำกรรมด้วยอำนาจของกิเลสนี่กิเลสจะยังอยู่ เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากปฏิบัติธรรมแล้วเราลงมือปฏิบัติ ในขณะที่ลงมือปฏิบัติตลอดสายนั้น ความอยากก็จะยังอยู่ เมื่อจิตถูกอกุศลครอบงำอยู่ สติตัวจริงจะไม่เกิดขึ้น เพราะสติจะเกิดร่วมกับอกุศลไม่ได้เด็ดขาดเลย

เพราะฉะนั้นที่พวกเราภาวนาแล้วเครียด ภาวนาแล้วเคล็ดขัดยอก คอแข็ง หลังแข็ง ภาวนาแล้วเป็นบ้าเป็นหลังอะไรนี่ เพราะว่าทำผิด ไม่เรียนให้ดีเสียก่อน ไปหลงสร้างอกุศลแล้วคิดว่ากำลังเจริญกุศลอยู่ แต่ถ้าจิตเป็นกุศลอย่างแท้จริงนะ จิตจะอ่อนโยน จิตจะนุ่มนวล จิตจะเบา คล่องแคล่วว่องไว จิตจะไม่มีกิเลสนิวรณ์ผลักดันครอบงำให้ปฏิบัติ จิตจะรู้อารมณ์อย่างซื่อๆ รู้อย่างซื่อตรง ไม่แทรกแซง แทรกแซงเกิดจากกิเลสทั้งสิ้นเลย เช่น เห็นราคะแล้วไม่ชอบมัน เห็นความสงบสงัดในใจแล้วชอบมัน นี่กิเลสแทรกแล้ว มีกิเลสขึ้นมาพยายามผลักดันมัน มีกุศลขึ้นมาพยายามรักษามันเอาไว้ นี่แทรกแซงแล้ว

จิตที่เดินวิปัสสนาจริงจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ถ้าเมื่อไรเราภาวนาแล้วจิตเราหนักๆ ขึ้นมา ทำผิดแล้ว ภาวนาแล้วจิตเราแน่นๆ แข็งๆ ทำผิดแล้ว ถ้ามันหนักก็ไม่ใช่ลหุตา ไม่เบา ถ้ามันแน่นก็ไม่ใช่มุทุตา ไม่นุ่มนวล ถ้ามันทื่อๆ ภาวนาแล้วก็ทื่อๆ นะ คล้ายๆ ซอมบี้ เหมือนแฟรงเกนสไตน์อะไรอย่างนั้นนะ ตัวแข็งๆ ภาวนาแล้วทำอะไรก็ตัวแข็งๆ ไม่ใช่นะ ไม่ปราดเปรียว ไม่ว่องไวเนี่ย ไม่มีปาคุญญตา เซื่องซึม เซื่องๆ จิตที่เซื่องๆ นี่อกุศลจิตแล้ว อุชุกตา คือซื่อตรงในการรู้ ไม่เข้าไปแทรกแซง สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่

ฉะนั้นต้องดูให้ดีนะว่าจิตเราเป็นกุศลหรืออกุศลแน่ แล้วกุศลบางอย่างใช้ทำสมถะ กุศลบางอย่างใช้ทำวิปัสสนา จิตที่ใช้ทำวิปัสสนาเนี่ยเป็นจิตที่เป็นกุศลนะ มีความเบา มีความอ่อนนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว อะไรอย่างนี้ แต่ถ้ารู้อารมณ์อันเดียว เจตนารู้ เรียกว่า สสังขาริกัง เจตนารู้มัน เช่น อยากให้ใจสงบนะ เราก็เจตนาไปรู้ลมหายใจ ไปรู้ท้องพองยุบ ไปรู้ยกเท้าย่างเท้า เจตนารู้ แต่จิตที่เดินวิปัสสนาเนี่ย มันรู้ขึ้นเองเรียกว่า อสังขาริกัง อันนี้ในตำราไม่มีนะ ตำราแยกไม่ละเอียดขนาดนี้ นี่หลวงพ่อแยกมาจากการปฏิบัติ คือหลวงพ่อพบว่าจิตที่เดินวิปัสสนาได้จริงต้องไม่จงใจให้เกิด ถ้าจงใจให้เกิดนะ จิตดวงนั้นยังไม่มีคุณภาพที่อๆ ไปหน่อย

ฉะนั้นเราต้องทำเหตุให้เกิดสติ คือหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ พอสติเกิดเองเนี่ย จิตดวงนี้จะมีคุณภาพสูง จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลใดๆ ก็ตามนะ ถ้าเกิดขึ้นโดยต้องจูงใจให้เกิดจะเป็นกุศลหรืออกุศลที่มีกำลังอ่อน แต่จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องชักจูงให้เกิดจะเป็นกุศลหรืออกุศลที่มีกำลังกล้า

ฉะนั้นถ้าเราฝึกไปเรื่อย เราหัดรู้กาย เราหัดรู้ใจนะ หัดรู้สภาวะไปเรื่อย จนจิตมันจำสภาวะได้แม่น การที่จิตจำสภาวะได้แม่นเรียกว่ามีถิรสัญญา เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ สติเกิดเองโดยไม่ต้องเชิญให้เกิด ไม่ต้องจงใจ เช่น เราหัดรู้สึกนะ อย่างสายหลวงพ่อเทียน ขยับไปแล้วก็หัดรู้สึกตัวไป หายใจไปก็หัดรู้สึกกายรู้สึกใจไป ดูท้องพองยุบก็หัดรู้สึกกายรู้สึกใจไป ไม่ไปบังคับ รู้สึกอย่างนี้เรื่อยๆ พุทโธไปแล้วก็หัดรู้กายรู้ใจไปเรื่อย มีกัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่งเป็น background (วิหารธรรม, เครื่องอยู่) เอาไว้เท่านั้นเอง แล้วก็มาคอยรู้กายคอยรู้ใจเอาไว้

ฝึกอย่างนี้นานไปนะ จิตมันจะจำสภาวะได้แม่น พอร่างกายเคลื่อนไหวแวบ สติเกิด จิตเคลื่อนไหวปั๊บ สติเกิด เกิดเอง ทันทีที่สติตัวจริงเกิด จิตจะเกิดสัมมาสมาธิขึ้นมา จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตไม่มีนิวรณ์ครอบงำในขณะนั้น จะเกิดสมาธิขึ้นมา

ทันทีที่สติเกิด จิตเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลเนี่ยจะมีโสมนัสเวทนากับอุเบกขาเวทนา จัดอยู่ในกลุ่มของความสุขทั้งคู่นะ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ พอเรามีความสุขในการทำอะไร เราก็จะมีสมาธิคือเกิดความตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจ ตรงนี้ก็ต้องเรียนอีกนะ จิตที่ตั้งมั่นกับจิตที่ตั้งแช่ไม่เหมือนกัน จิตที่ตั้งมั่นจะเห็นไตรลักษณ์นะ จิตที่ตั้งแช่เข้าไปเกาะนิ่งๆ อยู่กับอารมณ์ เช่น รู้ลมหายใจก็ไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบก็ไหลไปอยู่ที่ท้อง เดินจงกรมจิตก็ไหลไปอยู่ที่เท้า อันนี้เรียกว่าจิตเข้าไปตั้งแช่อยู่กับตัวอารมณ์ เมื่อใดจิตเข้าไปเกาะอยู่กับตัวอารมณ์เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน ซึ่งก็คือการทำสมถกัมมัฏฐาน

ฉะนั้นบางคนยกเท้าย่างเท้าไปเรื่อยนะ ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง รู้สึกวูบๆ วาบๆ อะไรอย่างนี้ อันนั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่ออาการทางร่างกาย เป็นเรื่องของปัญญา อันนั้นเป็นผลของสมถะทั้งสิ้น อย่างที่เรากำหนดเท้าไปเรื่อย กำหนดท้อง กำหนดลมไปเรื่อย เกิดสมถะ มีปีติขึ้นมา เกิดขนลุกขนชัน เกิดตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวเล็ก ตัวใหญ่ ตัวลอย บางคนลอยนะ ลอยจริงๆ เลย ลอยทางสรีระ ลอยขึ้นจากพื้น มีครูบาอาจารย์ลอยได้หลายองค์ หลวงปู่ดูลย์ก็ลอยได้นะ อาจารย์สมชายก็ลอยได้

ยกตัวอย่างท่านที่ไม่อยู่แล้วนะ อันนั้นเป็นผลของสมถะทั้งสิ้น ฉะนั้นเราต้องรู้จักนะ จิตชนิดไหนมันเป็นสมถะ จิตชนิดไหนเป็นวิปัสสนา ต้องเรียน

ถัดจากนั้นก็เจริญปัญญาสิกขา วิธีเจริญปัญญาสิกขาก็คือเรามีสติ รู้รูปรู้นาม รู้กายรู้ใจที่กำลังปรากฏด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ พอมีสตินะ รู้ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายในใจ ในระหว่างที่รู้ทุกสิ่งที่ปรากฏในกายในใจ จิตตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ จิตสักว่ารู้สักว่าเห็น จิตไม่ถลำเข้าไปจมไปแช่อยู่กับอารมณ์ใดๆ ถ้าหากขาดสัมมาสมาธิ ปัญญาจะไม่เกิด จำเอาไว้นะ เพราะว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา นี่อภิธรรมสอนเป๊ะๆ เลยนะ หลวงพ่อเมื่อก่อนไม่ได้เรียนอภิธรรมหรอก ภาวนาเอา ภาวนาจนพอออกพอใจแล้วก็เอาอภิธรรมมาศึกษา พบว่า โอ้ อัศจรรย์นะ มันตรงกันเป๊ะๆ เลย แต่ถ้าเราไม่ได้ภาวนาก่อน เราไปเรียนอภิธรรมเราจะตีความตามกิเลสของเรามันตีความ อย่างทุกข์ให้รู้ บอกให้รู้สภาวะของรูปนามนะ พอลงมือปฏิบัติจริงจะไม่รู้หรอกจะไปกำหนดเอา เป็นอย่างนี้เหมือนกันหมดเลย

ฉะนั้นคนที่เรียนอภิธรรมมากๆ เวลาลงมือปฏิบัติก็ติดสมถะได้อีก แปลก เพราะว่าไม่เห็นสภาวะ คือถ้าเราเรียนสภาวะให้แจ่มแจ้งเสียก่อนนะแล้วภาวนา เราจะเข้าอกเข้าใจแล้วเราทบทวนเปรียบเทียบด้วยตำรา จะพบความอัศจรรย์ว่ามันตรงกันเป๊ะเลย ปริยัติปฏิบัติปฏิเวธนี่อันเดียวกันเลย ตรงกันเป๊ะๆ ยกเว้นตำราชั้นหลัง ๆ นะ ตำราที่แต่งเพิ่มเติมขึ้นมาทีหลังก็มีเยอะเหมือนกัน อย่างพูดเรื่องหทัยรูป หทัยวัตถุ บอกเป็นน้ำเลี้ยงหัวใจสีต่างๆ เขาผ่าหัวใจเขาไม่เจอนะ อันนั้นมันตำราชั้นหลังๆ แล้ว ในพระไตรปิฎกไม่มีคำว่าหทัยรูป มีแต่คำว่า หทัย

ทีนี้ใจเราตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมานะ มีสัมมาสมาธิสักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวะทั้งหลายเกิดดับไป มีสติรู้สภาวะที่ปรากฏ สติเวลาระลึกรู้รูปจะรู้ลงปัจจุบันนะ ระลึกรู้นามจะตามรู้ โดยเฉพาะนามที่เป็นอกุศลเนี่ย สติจะไประลึกในขณะนั้นไม่ได้เด็ดขาดเลย เพราะในขณะที่อกุศลเกิดเนี่ยสติจะไม่เกิด มันจะเป็นการตามรู้ แต่ตามรู้แบบกระชั้นชิดนะ เห็นหางของกิเลสไหวๆ เพิ่งดับไปไหวๆ นี่เรารู้ขึ้นมา การตามรู้แบบกระชั้นชิดอย่างนี้เรียกว่า ปัจจุบัน-สันตติ ถือว่าเป็นปัจจุบันเหมือนกัน แต่เป็นปัจจุบันสันตติ ไม่ใช่ปัจจุบันขณะ ส่วนการรู้กายรู้ลงปัจจุบันขณะได้ รู้เวทนาได้ไหม เราพอรู้ได้ ดูลงไป มันกำลังปวดรู้ว่ากำลังปวดรู้ได้อยู่ ฉะนั้นรู้รูปนะ รู้ลงปัจจุบัน รู้จิตรู้ใจก็ตามรู้เอา ตามรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ ก็จะรู้เลยว่าทุกสิ่งที่จิตรู้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันที

ถ้าใจเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว ปัญญาจะเกิด ปัญญาเห็นอะไร ปัญญาเห็นไตรลักษณ์นะ สติเห็นอะไร สติเห็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรม ปัญญาเห็นลักษณะ ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่มีปัญญารู้ว่านี่มือนี่เท้านะ นี่ไม่ใช่ปัญญา ปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เห็นนี่เป็นรูปไม่ใช่เรา รู้สึกได้

อย่างสาวนี่ เมื่อมาอยู่วัดเนี่ยมาเล่าให้หลวงพ่อฟัง วันหนึ่งเห็นเฟื่องฟ้าปุ๊บ ขณะที่ตามองเห็นนะ เห็นรูป ไม่รู้ว่าอะไร เสร็จแล้วสัญญามันปรุงขึ้นมา นี่ต้นเฟื่องฟ้า ดอกเฟื่องฟ้า ขณะที่เห็นรูปกับขณะที่คิดขึ้นมานี่คนละขณะกัน ขณะที่รู้ปรมัตถ์กับขณะที่รู้บัญญัตินี่คนละขณะกัน พอเห็นตรงนั้นแล้วอะไรเกิดขึ้น จิตสะท้านสะเทือนหวั่นไหวขึ้นมา ตัวเราไม่มี โลกธาตุทั้งหมดนี้ ทั้งตัวเราทั้งสิ่งภายนอก ทั้งคนทั้งสัตว์อื่นๆ ทั้งหมดนะ ล้วนเป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ตัวเราไม่มี ถึงขนาดร้องห่มร้องไห้ออกมาเลย ตัวเราหายไป

ถ้าเจริญสติแล้วก็มีสัมมาสมาธิถูกต้องนะ ปัญญามันจะเกิด มันเห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์ด้วยจิตใจที่มีคุณภาพแบบนี้ มันจะสะท้านสะเทือนเข้าถึงจิตถึงใจ ไปลบล้างกิเลสได้ ถ้าดูแล้วไม่ถึงจิตถึงใจ รู้ด้วยการคิดนี่เข้าสมอง ไม่เข้าใจ ล้างกิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสไม่ได้อยู่ในสมอง กิเลสอยู่ในจิตใจนี้

ฉะนั้นต้องเจริญสตินะ มีศีล ศึกษาเรื่องจิตให้ถ่องแท้ จนรู้ว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล อกุศล ชนิดไหนใช้ทำสมถะ ชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา แล้วมาเรียนเรื่องการเจริญปัญญา รู้ว่าการรู้รูป รู้ลงปัจจุบันไป การรู้จิตรู้ใจ ตามรู้ไปเรื่อยๆ ตามรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ ก็จะเห็นไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นไม่ใช่การรู้รูปนาม จำเอาไว้นะ วิปัสสนาไม่ใช่การรู้รูปนาม เพราะการมีสติรู้รูปนามเป็นแค่สมถะ ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามถึงจะเป็นวิปัสสนานะ ไม่อย่างนั้นยังขึ้นไม่ถึงวิปัสสนา ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม เห็นว่ามันเกิดแล้วมันดับไป เห็นว่ามีแล้วมันไม่มี มันไม่มีแล้วมันมีขึ้นมา นี่เรียกว่าเห็นอนิจจัง เห็นว่าสภาวะทั้งหลายนี่ทนอยู่ไม่ได้หรอก ถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่เรียกว่าเห็นทุกขัง ทุกขลักษณะ เห็นว่าสภาวะทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา อย่างรูปเป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นามธรรมทั้งหลายมีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่การบังคับไม่ได้ ไม่ใช่เรา นี่เรียกเห็นอนัตตา อนัตตาของรูปกับอนัตตาของนามมีมุมที่เหลื่อมกันนะ

สิ่งเหล่านี้ต้องเข้าใจนะ แต่ถ้าเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอก การปฏิบัติจะง่ายนิดเดียวเลย ง่ายที่สุดเลย ง่ายถึงขนาดว่าไม่ต้องทำอะไรนะ เราเห็นรูปเห็นกายนี้ทำงาน เราเห็นจิตนี้ทำงาน แต่เราไม่ทำอะไร เราแค่เห็นแค่รู้นะ เพราะในสติปัฏฐานมีแต่คำว่ารู้ มีกิริยาอยู่คำเดียวคือคำว่ารู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ยืนเดินนั่งนอนก็รู้ สุขทุกข์เฉยๆ ก็รู้ เป็นกุศลอกุศลก็รู้ เหลือคำเดียวคือคำว่ารู้ เราฝึกจนกระทั่งเราเข้ามาถึงคำว่ารู้ รู้อย่างเดียว รู้รูปรู้นาม รู้อย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่ฝึกกำหนดนะ กำหนดนี่จะไปนิ่งไปแช่ ใช้ไม่ได้หรอก ทำผิดแน่นอน มันเป็นสมถะ

เรื่องที่เทศน์ให้ฟังนี้คือขอบเขตที่เราต้องศึกษาทั้งหมดเลย ไปเรียนเอานะ เอา *วิมุตติมรรค* ไปอ่าน อ่านยากนิดหนึ่ง อดทนฟัง CD ไปเรื่อยๆ แล้วจะอ่านง่าย ถ้าไม่ฟัง CD เลย อยู่ๆ ไปอ่าน อ่านยาก ฟัง CD ไปเรื่อยๆ หลวงพ่อไล่จี้คนโน้นไล่จี้คนนี้แหละ ฟังไปเรื่อยๆ แล้วจะเข้าใจ *วิมุตติมรรค* เป็นเรื่องประหลาดไหม

๑๔. สติปัฏฐาน

[๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๒๘]

ธรรมะที่ต้องเรียนอีกอันหนึ่งคือสติปัฏฐาน สติปัฏฐานต้องเรียนให้ดี เป็นธรรมะสำคัญ สติปัฏฐานทำไปเพื่อสองอย่าง อันแรกทำไปเพื่อให้เกิดสติ อันที่สองทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา

ฉะนั้นสติปัฏฐานทำเพื่อให้มีสติกับเพื่อให้มีปัญญา ทีแรกยังไม่มีสติยังไม่ต้องเจริญสตินะ เพราะเราไม่มีสติจะเจริญ เหมือนเราไม่มีเมล็ดมะม่วงอย่างนี้ ไม่มีกิ่งพันธุ์มะม่วง ยังไม่ต้องไปคิดทำสวนมะม่วงนะ ต้องหาเชื้อพันธุ์ของมันก่อน

ฉะนั้นเราต้องมีสติก่อนนะ เราถึงจะมีสติบ่อยๆ ได้ ถึงจะเจริญได้ ทีนี้สติเกิดจากอะไร สติเป็นความระลึกได้ในรูปในนาม อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าสติปัฏฐาน ถ้าสติระลึกอารมณ์ที่เป็นกุศลอื่นๆ ไม่เรียกว่าสติปัฏฐาน สติปัฏฐานเนี่ยต้องเป็นอารมณ์ที่สติระลึกรู้รูปนามกายใจ ระลึกรู้อย่างอื่นไม่ใช่สติปัฏฐาน

๑๕. สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้

[๑) ๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๒๙]

เรื่องของสมถะมันอันหนึ่ง เรื่องของวิปัสสนาอีกอันหนึ่ง ไม่ใช่ทำสมถะไปเรื่อยๆ แล้วจะเกิดวิปัสสนา ไม่เกิดหรอก คนละเรื่องเลย เพียงแต่สมถะเป็นเครื่องอาศัย ถ้าเราทำเป็นก็ได้พักผ่อน พักผ่อนพอมีกำลังแล้วก็มารู้กายรู้ใจเอา

ฉะนั้นงานหลักของเราคือรู้กายรู้ใจ ตัวนี้แหละที่เราได้ผลประโยชน์ที่แท้จริง สมถะเหมือนได้พักผ่อน เคยมีคนคิดนะว่าถ้าทำสมถะมากๆ จะเกิดปัญญาไหม มันก็เหมือนถามว่านอนมากๆ จะรวยไหม เป็นคำถามที่ไม่ฉลาดนะ ไม่ฉลาดเลย นอนเยอะๆ จะรวยไหม

ทีนี้ก็ต้องรู้จักวิธีเจริญปัญญา วิธีเจริญปัญญาไม่ใช่นั่งอ่านนั่งคิดนะ นั่นแหละคือศัตรูของการเจริญปัญญา การเจริญปัญญาในขั้นของวิปัสสนาทำได้อย่างเดียว ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า เอกายนมรรค ทางสายเอก ทางสายเดียว ไม่มีทางที่สอง ก็คือการมีสติรู้กายมีสติรู้ใจนั่นเอง ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ท่านถึงสอนว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ การมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ

ฉะนั้นเราต้องเรียนเรื่องสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐานไม่มีเรื่องการคิด มีแต่เรื่องการรู้ นั่งอยู่ก็รู้ชัด ยืนอยู่ก็รู้ชัด เดินอยู่ก็รู้ชัด รู้ชัดไม่ใช่แปลว่ารู้ชัดๆ รู้ชัดนี่คนไทยมาแปลเอาเอง คำว่า "รู้ชัด" คือรู้ตรงตามความเป็นจริงว่าตัวที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอน นี่ไม่ใช่ตัวเราหรอก แล้วจิตใจที่ไปรู้รูปที่ยืนเดินนั่งนอนนั้นก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก อย่างนี้เรียกว่ารู้ชัด คือรู้ตรงตามความเป็นจริง

ธรรมะเรียนไม่ได้ด้วยการคิดนะ เรียนไม่ได้ด้วยการถาม แต่เรียนได้วิธีเดียวคือดูลงมาในกายดูลงมาในใจ อย่าเลื่อนลอยไปอยู่ในโลกของความคิด ตราบใดที่เรายังหลงอยู่ในโลกของความคิด เราจะรู้กายรู้ใจไม่ได้เลย เราจะห่างจากมรรคผลนิพพาน

[๒) ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๔]

หน้าที่ของเราไม่ต้องหาทางปล่อยวางขันธ์ ไม่ต้องพยายามที่จะทิ้งขันธ์ หน้าที่เรามีอันเดียวคือรู้ขันธ์ลงไป รู้กายรู้ใจลงไป รู้ให้มากๆ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า การรู้กายรู้ใจที่เรียกว่าสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเดียว ไม่มีทางสายที่สองแล้ว ไม่มีทางที่ลัดสั้นยิ่งกว่านี้แล้ว แท้จริงแล้วทางมีทางเดียว ไม่มีสั้นไม่มียาวอะไรหรอก แต่เราชอบไปเดินอ้อมค้อม เราไม่ไปเดินในทาง เราก็เลยรู้สึกว่าอ้อมนาน

แต่ถ้ามาลงมือเจริญสติ รู้กายรู้ใจ เราจะรู้สึกว่าลัดสั้น แท้จริงไม่ได้ลัดสั้น ทางก็คือทางยาวเท่าเดิมนั่นแหละ แต่ถ้าเราไม่ไปเดินอ้อมๆ เราก็จะรู้สึกทางนี้สั้น ถ้ามัวเดินอ้อมนะ เดี๋ยวก็โฉบเข้ามาตรงนี้อีก เดี๋ยวก็ออกห่างออกไปอีก เที่ยวแสวงหาไปเรื่อยๆ การเที่ยวแสวงหานั้นไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรกับเราเลย นอกจากความเนิ่นช้า แต่การที่เรามีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันเนืองๆ นั่นแหละ มันสั้นที่สุดที่จะสั้นได้แล้ว ไม่มีทางที่สอง

ฉะนั้นอย่ารีบร้อน รู้กายรู้ใจไป ไม่ต้องรีบว่าจะทำอย่างไรจะเร็วกว่านี้อีก รู้กายรู้ใจแล้วไม่มีทางที่จะเร็วกว่านี้อีก

เมื่อก่อนหลวงพ่อก็อยากได้ทางที่สั้นๆ นะ สั้นกว่านี้อีก เราหัดรู้กายรู้ใจจนชำนิชำนาญแล้ว ไปหาครูบาอาจารย์ชอบไปถามท่าน นี่ผมดูอยู่ที่จิตที่ใจแล้วก็เห็นแต่ความปรุงแต่ง เห็นใจเข้าไปยึด ใจก็ทุกข์ ใจไม่ยึด ใจไม่ทุกข์ เห็นอยู่อย่างนี้ สิ่งทั้งหลายผ่านมาผ่านไป ผมดูอยู่อย่างนี้แล้ว ผมควรจะทำอย่างไรอีกเพื่อให้การปฏิบัติดียิ่งขึ้นกว่านี้ เพื่อจะได้ไปเร็วๆ นั่นแหละ ครูบาอาจารย์จะบอกว่า ไม่มีทางให้เร็วกว่านี้แล้ว เมื่อมีสติรู้กายรู้ใจลงปัจจุบัน ไม่มีวิธีใดที่จะเร็วกว่านี้อีก

ท่านบอกอย่าใจร้อน เหมือนผลไม้ต้องรอเวลาให้สุกงอม ถ้าใจร้อนไปเก็บผลไม้มาบ่มนะ มันไม่หอม มันไม่หวาน ไม่อร่อย ฉะนั้นเราไม่ใจร้อน เราก็รู้กายรู้ใจไป รู้มากที่สุดเท่าที่รู้ได้ คือรู้ตั้งแต่ตื่นจนหลับ วิธีปฏิบัติของหลวงพ่อนะ มองด้านหนึ่งแล้วง่ายที่สุดเลย เพราะไม่ต้องทำอะไร มองอีกด้านหนึ่งยากที่สุด เพราะต้องทำตลอดเวลา ทำตลอดเวลาก็คือมีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ มีข้อยกเว้น ยกเว้นเวลาที่เราทำงานที่ต้องใช้ความคิด ในขณะที่ทำงานที่ต้องคิดนะ ไม่สามารถรู้กายรู้ใจได้ เพราะว่าเรามีหน้าที่ต้องทำงาน ทุกคนมีหน้าที่กันหมด กระทั่งพระ อย่างพระถึงเวลาต้องมาคุยกับญาติโยม นี่ไม่ใช่เวลารู้กายรู้ใจแล้ว อย่างญาติโยมเวลาไปทำมาหากินที่ต้องใช้ความคิด ไม่สามารถจะรู้กายรู้ใจได้

เพราะฉะนั้นในขณะนั้นเป็นข้อยกเว้น ไม่ได้เจริญวิปัสสนา ไม่ได้ทำสมถะด้วย มีแต่สมาธิอย่างโลกๆ จดจ่ออยู่กับงาน เมื่อเราทำงานแล้วใจกวัดแกว่งยินดียินร้ายขึ้นมา เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกุศลเกิดอกุศลขึ้นมา เรามีสติรู้ทัน สติมันเกิดเอง การปฏิบัติมันก็จะแทรกตัวอยู่ในระหว่างการทำงานเป็นช่วงเล็กๆ ช่วงสั้นๆ

เพราะฉะนั้นเวลาที่เราทำงาน สมมุติเราทำงานอยู่แปดชั่วโมง ก็ไม่ใช่จะมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่มีสติอยู่แปดชั่วโมง อย่างเวลาที่เราทำงานจริงๆ มันมีงานวิจัยรองรับนะว่าที่บอกว่าทำงานมาก คิดมากทั้งวัน จริงๆ แล้วทำงานที่ใช้ความคิดจริงๆ วันหนึ่งรวมๆ ไม่ถึงสี่ชั่วโมง หรือประมาณสี่ชั่วโมง เวลาที่เหลือเอาไว้ใจลอย เอาไว้ทำอย่างอื่น

ยกตัวอย่าง อย่างเราตื่นนอนขึ้นมานี่ เรายังไม่ได้ทำงาน ตรงนี้เราก็ต้องดูเอา ตอนขับรถหรือนั่งรถไปที่ทำงาน ตอนนี้ยังไม่ใช่เวลาทำงาน บางคนเดินเข้าไปถึงที่ทำงานนะ ก็ไขกุญแจ นั่งเก้าอี้ เปิดคอมพิวเตอร์ ตอนนี้ยังไม่ใช่เวลาทำงาน ไม่ใช่ข้ออ้างที่จะว่าไม่มีเวลาปฏิบัติ หรืออย่างเวลาเราทำงานแล้วโทรศัพท์มา แหมมัน interrupt (ขัดจังหวะ) โมโหขึ้นมาล่ะ โมโหมีสติรู้อีก หรือทำงานแล้วเราจะต้องไปห้องน้ำ อากาศหนาวอย่างนี้ต้องไปบ่อยหน่อย ตอนจะไปห้องน้ำลุกขึ้นมาเคลื่อนไหว เดินไปห้องน้ำก็มีสติไป ไปทำธุระเสร็จเดินกลับมาก็มีสติเดินกลับมา รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจไป แล้วแต่ว่ามันจะรู้อะไร รู้ไปเรื่อยๆ

พระเจ้าอยู่หัวท่านฯ เคยไปเล่าให้หลวงพ่อเกษม เขมโก ที่ลำปางฟังว่าทำงานเยอะ พวกเราอย่าอ้างว่างานเยอะนะ คงไม่เยอะเท่าท่านหรอก ท่านบอกท่านทำงานเยอะแต่ท่านแบ่งซอยชีวิตของท่านออกเป็นช่วง ช่วงเล็กๆ ช่วงแคบๆ ช่วงนี้ทำงานมีเวลาเหลืออยู่สองนาที ถ้าเราเหลืออยู่สองนาทีเราจะโยนทิ้ง เราบอกเราต้องพักผ่อน ท่านบอกว่าท่านเอาเวลาสองนาทีนี้ตามรู้ตามดูเลย ท่านถึงเป็นพระราชาที่ทรงธรรมได้ ไม่มีข้ออ้างว่างานผมเยอะ ผมไม่ต้องปฏิบัติ ไว้ผมเกษียณแล้วผมค่อยทำ ไม่ได้นะ ไม่ทันกินหรอก ฉะนั้นมีเวลานาทีสองนาทีก็ต้องดูเข้าไปเลย

๑๖. สติปัฏฐานในโกศลสูตร

[๑๕ เมษายน ๒๕๕๑ (๑)]

เบื้องต้นรู้ให้เกิดสติ เบื้องปลายรู้ให้เกิดปัญญา อันนี้พูดให้ฟังทุกวัน ความจริงสติปัฏฐานยังมีนัยยะอื่นๆ อีก อย่างในพระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๑ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ มีพระสูตรอยู่อันหนึ่งชื่อโกศลสูตร พระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐานอย่างย่อๆ แต่สำนวนที่สอนนี่แปลกไป ท่านบอกว่ามีกายในกายเป็นวิหารธรรม มีความเพียรแผดเผากิเลส มีความรู้สึกตัว มีธรรมเอก มีธรรมเอกคือสัมมาสมาธินั่นเองคือใจที่ตั้งมั่นขึ้นมา มีสติแล้วมีธรรมเอก

การรู้หรือการเจริญสติปัฏฐานเนี่ย มีการเจริญสติปัฏฐานของคนสามกลุ่ม ปุถุชนทำสติปัฏฐานอย่างหนึ่ง พระเสขบุคคลทำอย่างหนึ่ง พระเสขะฯ หมายถึงพระโสดาฯ พระสกิทาคาฯ พระอนาคาฯ ทำสติปัฏฐานอีกอย่างหนึ่ง พระอรหันต์ก็ทำสติปัฏฐานอีกอย่างหนึ่งไม่เหมือนกัน

ปุถุชนทำสติปัฏฐานเพื่อให้รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ความเป็นจริงคือไม่มีตัวเรา พอเห็นแล้วว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเราก็เป็นโสดาบัน การทำสติปัฏฐานถัดจากนั้น ไม่ใช่เพื่อให้เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่เรา แต่เพื่อให้รู้ รู้กายรู้ใจ เพื่อให้เห็นอะไร เพื่อให้เห็นทุกข์นั่นเอง

ฉะนั้นพระเสขบุคคลเนี่ยยังมารู้กายรู้ใจ ซึ่งเห็นอยู่แล้วว่าไม่ใช่ตัวเรา แต่เพื่อให้เห็นลงไปว่ามันเป็นทุกข์ มันทุกข์เพราะว่าไม่เที่ยง มันทุกข์เพราะถูกบีบคั้นเป็นทุกขัง ทุกข์เพราะว่าเป็นอนัตตา

ส่วนพระอรหันต์นะทำสติปัฏฐานเหมือนกัน ท่านก็รู้กายรู้ใจ แต่ไม่ได้ทำเพื่ออะไร ท่านบอกว่ามีกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็นวิหารธรรม มีความเพียรอยู่ ตามรู้ตามดูกายอยู่ มีธรรมเอก มีธรรมเอกเหมือนกัน แต่ไม่ได้ทำเพื่ออะไร วรรคสุดท้ายไม่ใช่เพื่อให้เกิดญาณทัสสนะให้เห็นแจ้ง แต่ว่าทำไปอย่างนั้นแหละ จิตมันพรากออกจากขันธ์ รู้กายในกาย จิตก็พรากออกจากกาย รู้เวทนาในเวทนา จิตก็พรากออกจากเวทนา รู้จิตในจิต จิตก็พรากออกจากจิต รู้ธรรมในธรรม จิตก็พรากออกจากธรรม

ฉะนั้นถ้าเราภาวนาจนไปถึงจุดสุดท้ายเนี่ย จิตเราจะพรากออกจากขันธ์ มันแยกออกจากขันธ์นะ ขันธ์ก็ทำหน้าที่ของขันธ์ ขันธ์ก็มีอยู่ ขันธ์เป็นวิบากไม่มีใครทำลายได้ เพราะฉะนั้นขันธ์ยังมีอยู่นะ แต่จิตพรากออกจากขันธ์ พวกเราตอนนี้จิตไม่พรากออกจากขันธ์ จิตคลุกอยู่กับขันธ์ ตะลุมบอนอยู่กับขันธ์ตลอดเวลา พอมาหัดรู้สึกตัวก็รู้สึกมันแยกๆ ออกมา แยกออกจากขันธ์ได้นิดๆ หน่อยๆ นะ เดี๋ยวก็เข้าไปรวมอีกแล้ว ทำไมหวงแหนขันธ์มาก เพราะเห็นว่าขันธ์เป็นตัวเรา

ทีนี้พอภาวนามากเข้าๆ เห็นว่าขันธ์ไม่ใช่เรา แต่ขันธ์นี้ยังนำความสุขมาให้ได้ ฉะนั้นทำสติปัฏฐานต่อไปอีก เห็นว่าขันธ์นั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ขันธ์นำความสุขมาให้ ถ้าเห็นขันธ์นำความสุขมาให้ได้ก็ยังไม่วางขันธ์ ไม่พรากออกจากขันธ์ ยังชื่นชมในขันธ์ เกาะเกี่ยวอยู่ในขันธ์ ตราบใดจิตยังเกาะเกี่ยวอยู่ในขันธ์นะ ภพชาติจะยังไม่สิ้นสุดหรอก ที่แสวงหาภพชาติก็เพราะรักขันธ์นั่นแหละ มีภพมีชาติขึ้นมาก็คือมีขันธ์ขึ้นมา ถ้าปัญญาแจ่มแจ้งว่าขันธ์นี้เป็นทุกข์ก็จะวางขันธ์

หลังจากนั้นถามว่าทำสติปัฏฐานไหม ก็ทำ ทำไมต้องทำ ทำเล่นๆ ไปอย่างนั้นแหละ เพราะสติมันอัตโนมัติ มันก็รู้กายรู้ใจของมันเองทั้งวัน แต่รู้ไปอย่างนั้นเอง จิตกับขันธ์มันพรากออกจากกันแล้ว

เพราะฉะนั้นขันธ์เป็นตัวทุกข์ ขันธ์เป็นตัวแปรปรวนนะ ก็ทำหน้าที่ของขันธ์ไปแปรปรวนไป แต่จิตที่ฝึกดีแล้วไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ ก็ดำรงชีวิตไปจนกระทั่งวิบากหมด วิบากหมดก็คือขันธ์มันแตก ขันธ์นี้เป็นส่วนของวิบากนะ เกิดมาด้วยวิบาก ขันธ์มันแตกสลายไป จิตไม่ไปสร้างภพใหม่ ฉะนั้นเราฝึกไปนะ ฝึกไปเรื่อยๆ สังเกตกายสังเกตใจ รู้กายรู้ใจไป

๑๗. อิทธิบาทสี่

ตรงที่เราสนุกที่ได้ทำอะไรสักอย่างที่ดีๆ เรียกว่า ฉันทะ

เมื่อฉันทะเกิด วิริยะก็จะเกิดเอง มันสนุกที่ได้ดูกายดูใจ หรือสนุกที่ได้ดูจิตทำงานนะ มันจะขยันดู

จิตใจก็จะคอยจดจ่อไม่วอกแวกไปที่อื่น จะคอยเรียนรู้ตัวเองอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า จิตตะ

วันหนึ่งๆ ไม่ทำอะไรแล้ว ใจจะเคล้าอยู่แต่ธรรมะ คิดถึงแต่ธรรมะอะไรอย่างนี้ อยากฟัง CD นึกก็นึกถึงแต่หัวข้อธรรมเคล้าเคลีย ให้ไปเที่ยวที่อื่น ไม่อยากไป คอยใคร่ครวญอยู่ในธรรมะ เรียกว่า วิมังสา

วิริยะ จิตตะ วิมังสา มันเริ่มมาจากฉันทะตัวเดียวนี่แหละ ตัวอื่นมันจะตามมา ฉะนั้นถ้ามีอิทธิบาทสี่ ใจเคล้าอยู่กับธรรมะเรื่อยๆ เห็นแต่ธรรมะทั้งวันนะ รู้กายรู้ใจ กายกับใจทำงานไปเรื่อย ใจเคล้าเคลียตามรู้ตามดูเรื่อยๆ ผลสำเร็จก็เกิดขึ้น คือความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจก็เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น อิทธิบาทเป็นธรรมที่สำคัญมากนะ

๑๘. อินทรีย์ห้า

อินทรีย์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน แก่อ่อนไม่เท่ากัน ถ้าอินทรีย์แก่กล้าก็บรรลุเร็ว อินทรีย์ไม่แก่กล้าก็ต้องสะสมเอา อินทรีย์มีห้าตัวนะ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา วิธีสะสมก็คือเจริญสติให้เยอะเอาไว้ ถ้าสติดีนะ ศรัทธามันจะดีขึ้น วิริยะ สมาธิ ปัญญามันจะดีขึ้น แต่สติต้องเป็นสัมมาสติที่ถูกต้อง ถ้าเป็นมิจฉาสติก็ไม่ได้นะ อินทรีย์ก็ไม่แก่กล้า สัมมาสติต้องรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมา รู้กายรู้ใจไป คำว่าสัมมาสติที่จริงก็คือสติปัฏฐานนั่นเอง เป็น

สติที่รู้กายรู้ใจ พอเรารู้กายรู้ใจมากๆ นะ เราเห็นความจริงของกายของใจไปเรื่อย จนวันหนึ่งได้พระโสดาบัน ศรัทธาของเราจะเต็ม

กว่าศรัทธาจะเต็มต้องเป็นพระโสดาบันแน่ะ เพราะศรัทธาของปุถุชนเป็นศรัทธากลับกลอก วันนี้ศรัทธาอีกวันหนึ่งไม่ศรัทธา อะไรอย่างนี้ กลับกลอก แต่พระโสดาบันเจริญสติปัฏฐานมาพอสมควรแล้ว เห็นความจริงว่าตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม ก็รู้เลยว่าพระพุทธเจ้าสอนของจริงนะ ธรรมะของจริงเป็นอย่างนี้ คือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีตัวเรา เห็นธรรมะของจริง พระพุทธเจ้าสอนของจริง จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเข้าถึงความจริงอันนี้ได้คือเป็นพระสงฆ์ได้ พระสงฆ์ไม่ต้องบวชนะ ไม่ต้องทำพิธีบวชหรอก พระสงฆ์แท้ๆ เกิดขึ้นเมื่อใจเข้าถึงความเป็นจริงของธรรมะคือเห็นความจริงแล้วว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา เป็นพระแท้ๆ แล้ว ถ้าบวชเข้ามาก็เรียกว่าเป็นพระสมมุติ สมมุติสงฆ์ ส่วนสงฆ์แท้ๆ ไม่ต้องบวช อยู่ที่เจริญสติจนเข้าใจธรรมะก็เป็นพระสงฆ์ขึ้นมา พอเราเข้าใจแล้ว โอ้ พระสงฆ์มีจริงๆ นะ ผู้ที่ปฏิบัติตามแล้วบรรลุธรรม เข้าใจธรรมตามที่พระพุทธเจ้าสอนมีจริงๆ นะ พระพุทธเจ้าก็มีจริง พระธรรมก็มีจริง พระสงฆ์ก็มีจริง มันซาบซึ้งถึงอกถึงใจ ไม่คลอนแคลนอีกแล้ว

พวกเราวันนี้ศรัทธาพระพุทธเจ้า อีกวันไปศรัทธาจตุคาม จตุคามไม่นาน มาพระพิฆเนศอีกละ ต่อไปมันจะปั้นตัวอะไรขึ้นมาไหว้ จิ้งจกสองหางก็ไหว้นะ ตุ๊กแกก็ไหว้ รักยม กุมารทอง มันเอาหมดแหละ ฉะนั้นสะท้อนเลยว่าไม่ใช่ชาวพุทธที่แท้จริงหรอก มีที่พึ่งอื่นนอกจากพระรัตนตรัย ถ้าเป็นชาวพุทธที่แท้จริงไม่มีที่พึ่งอื่นนะ มีแต่พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง ฉะนั้นศรัทธาของเราจะสมบูรณ์ตอนเป็นพระโสดาบัน

วิริยะของเราก็ยังกะพร่องกะแพร่ง เมื่อวานขยัน วันนี้ไม่ขยัน วิริยะต้องค่อยสะสมกันนานนะ เป็นพระโสดาบันแล้วบางวันยังขี้เกียจเลย เป็นพระสกิทาคามีบางวันยังขี้เกียจ ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ชักวิริยะเกินไป เหลืออีกนิดเดียวรีบตะลุยเลย ให้เรามีสตินะ แล้ววิริยะที่พอดีๆ จะเกิดขึ้น เพราะทุกครั้งที่มีสตินั่นแหละวิริยะเกิดแล้ว คำว่าวิริยะเป็นอย่างไร วิริยะก็คือเพียรละอกุศลที่มีอยู่แล้ว เพียรปิดกั้นอกุศลใหม่ไม่ให้เกิด เพียรเจริญกุศลให้เกิดขึ้นมา กุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เกิดบ่อยๆ ให้งอกงามไพบูลย์ อันนี้เรียกว่าวิริยะ วิริยะไม่ใช่แปลว่าเดินทน วิริยะไม่ได้แปลว่านั่งทน นั่งทนเดินทนอันนั้นอาศัยขมะ ความข่มใจ อาศัยขันติ วิริยะที่แท้จริงเกิดจากการมีสติรู้ทันจิตใจตัวเอง ทันทีที่มีสติ อกุศลที่มีอยู่จะดับทันที อกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้ กุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นมา ตอนที่ขาดสติอยู่ก็ไม่มีกุศล ตอนที่มีสติก็มีกุศล พอเคยมีสติแล้ว ต่อไปสติเกิดบ่อยๆ ศีลสมาธิปัญญาแก่รอบขึ้นเรื่อยๆ สติงอกงามไพบูลย์ขึ้น ทำให้กุศลงอกงามไพบูลย์ขึ้น

นี่อาศัยมีสตินะ ก็ทำให้มีศรัทธามากขึ้นแน่นแฟ้น มีวิริยะ สมาธิก็จะเกิดขึ้นถ้ามีสติที่แท้จริง ถ้าเป็นมิจฉาสติก็ได้มิจฉาสมาธิ มิจฉาสติ เช่น รู้ท้องพองยุบแล้วเพ่งอยู่ที่ท้อง ใจนิ่งๆ ที่อๆ หรือเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้าไปเรื่อยๆ ใจนิ่งๆ ที่อๆ เพ่งไปเรื่อย ในที่สุดเกิดปีติ ขนลุกขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ มีหลายแบบ เกิดขนลุกซู่ซ่า เกิดรู้สึกเหมือนฟ้าแลบ วูบๆ วาบๆ พวกนั้นยังไม่ใช่ตัวสัมมาสมาธิ หรือบางคนภาวนาแล้วขาดสติ เคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว ชอบกันมากนะ นั่งสมาธิแล้วเคลิ้มเนี่ย ฝึกอะไร ฝึกโมหะ ฝึกโลภะ ไม่ได้ฝึกสติ อย่างนั้นใช้ไม่ได้เลย

พอมีสติแล้วศรัทธาก็เพิ่มขึ้น มีสติแล้วใจก็จะตั้งมั่น ที่เรานั่งภาวนาแล้วเคลิ้มงอกแงกๆ เป็นเพราะขาดสติ สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ฉะนั้นต้องมีสติ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน รู้สึกตัว แต่รู้สึกตัวไม่ใช่เพ่งตัว ไม่ใช่เพ่งกาย ไม่ใช่เพ่งใจ ไม่ใช่เพ่งลมหายใจ ไม่ใช่เพ่งท้องพองยุบ ไม่ใช่เพ่งเท้า ไม่ใช่เพ่งมือ ไม่ใช่เพ่งร่างกายทั้งร่างกาย ไม่ใช่เพ่งจิต ไม่ใช่เพ่งเวทนา ไม่ได้เพ่งอะไรเลย แค่รู้สึกตัวขึ้นมา แล้วรู้ความมีอยู่ของกาย รู้ถึงความมีอยู่ของใจนะ พอรู้ไป ใจมันตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ ไม่ขาดสติ ใจมันตั้งมั่นเป็นคนดูตรงที่ใจตั้งมั่นเป็นคนดู เราจะเห็นเลยร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง ใจอยู่ส่วนหนึ่ง มีช่องว่างมาคั่นเวทนาความสุขความทุกข์อยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจอยู่ส่วนหนึ่ง มีช่องว่างมาคั่น มีเวทนาอยู่นอกๆ ใจอยู่ต่างหาก สัญญาสังขารก็เหมือนกันนะ กุศลอกุศลทั้งหลายเป็นสังขาร เราเห็นมันอยู่นอกๆ มันไม่ใช่จิตหรอก มันอยู่นอกๆ มีช่องว่างมาคั่นระหว่างจิตกับกิเลส ไม่สัมผัสกัน อย่างนี้เรียกว่าใจเราตั้งมั่นอยู่ อะไร ๆ เกิดขึ้นในกายในใจ เราก็เห็นทั้งกายทั้งใจเขาทำงานของเขาไปเรื่อย ใจมันอยู่ต่างหาก ใจมันตั้งมั่น อย่างนี้เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ ใจมันตั้งมั่นอยู่ ถ้าใจไม่ตั้งมั่นใจก็จะไหล ไหลไปไหน ไหลไปรวมกับกาย ไหลไปรวมอยู่กับเวทนา ไหลไปรวมอยู่กับสังขาร จิตตสังขารในใจเรา ไหลไปรวมกับความว่างๆ หรือบางทีก็ไหลออกนอก ไหลไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง นี่เรียกว่าใจมันไม่ตั้งมั่น ใจเราจะแฉลบซ้ายแฉลบขวาอยู่ทั้งวันนะ ค่อยฝึกนะ ฝึกไปช่วงหนึ่งจะมองเห็น ใจจะแฉลบไปแฉลบมาตลอดเวลา เดี๋ยวแฉลบไปดู เดี๋ยวแฉลบไปฟัง เดี๋ยวแฉลบไปคิด เดี๋ยวแฉลบไปเพ่ง มีสารพัดรูปแบบ นี่ใจมันไม่มีสัมมาสมาธิ

ถ้ามีสตินะ ใจหลงไปคิดรู้ทันว่าใจหลงไปคิด ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา แต่ตั้งได้แวบเดียวนะ เดี๋ยวก็ไหลอีก ทีนี้พอไหลไปเรารู้ ไหลไปเรารู้ มันก็จะตั้งมั่นอยู่ได้นาน มันจะเหมือนตั้งได้ต่อเนื่อง ความจริงไม่ได้ตั้งต่อเนื่องหรอก จิตที่ตั้งมั่นก็เกิดดับทีละขณะ เหมือนกับจิตชนิดอื่นนั่นแหละ แต่มันเกิดบ่อย เกิดบ่อยจนเหมือนมันอยู่ได้นานๆ พออยู่ได้อย่างนี้เรื่อยๆ บางทีสติไประลึกรู้กาย บางทีสติไประลึกรู้จิต จงใจระลึกไม่ได้ มันระลึกของมันเอง เดี๋ยวก็รู้กาย เดี๋ยวก็รู้จิต พอรู้มากๆ มันจะเห็นความจริง เอ้อ กายเมื่อกี้นี้อย่างนี้ กายตอนนี้อย่างนี้ จิตตะกี้อย่างนี้ จิตเดี๋ยวนี้อย่างนี้ เห็นไม่เหมือนกัน หรือเห็นว่ากายในปัจจุบันนี้ที่เรามองอยู่มันของถูกรู้ถูกดู จิตที่เราตามรู้ตามดูนี่ก็ของถูกรู้ถูกดู ไม่มีตัวเราเลย ไม่ใช่ตัวเราเลย เป็นของถูกรู้ถูกดูทั้งหมด การที่เห็นกายเห็นใจไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของถูกรู้ถูกดูบ้าง ของอยู่นอกๆ บ้าง เป็นของเกิดดับบ้าง เป็นของที่ถูกความทุกข์บีบคั้นบ้าง เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นความจริง การเห็นความจริงเรียกว่าปัญญา

เพราะฉะนั้นอาศัยการมีสติ เราก็เลยเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาขึ้นมา ไม่ใช่ต้องทำแยกเป็นตัวๆ นะ ยกเว้นสมาธิ สมาธิบางทีเราเจริญสตินานๆ ไป สมาธิมันตกได้เหมือนกัน อย่างนั้นต้องพักผ่อนจิตใจบ้าง ทำสมถะได้ก็ทำ ถ้าทำสมถะไม่เป็น ก็ให้รู้ทันเอาว่าจิตมันไหลไปข้างนอกแล้ว ไปแช่อยู่ข้างนอกนิ่งๆ แล้ว ถ้าจิตยังมีแรงอยู่นะ มันจะไหลแวบไป กลับไปกลับมา กลับไปกลับมา นี่ยังมีแรงอยู่ ถ้าไหลไปแวบแล้วไปนอนนิ่งๆ อยู่ข้างนอกนะ ส่วนใหญ่ไปนอนแช่อยู่ข้างหน้า นั่นนะมันหมดแรงแล้ว นั่นหมดแรงอย่างหนึ่งนะ อีกอย่างหนึ่งก็คือไปหลงเพลินในความสุขเสียแล้ว มีสองแบบนะ ที่ไหลไปแช่อยู่ข้างหน้า อันหนึ่งเพราะว่าหมดเรี่ยวหมดแรงที่จะรู้สึกตัว ใจไม่มีแรงที่จะตั้งมั่น อีกอย่างหนึ่งมันไปเพลินในความสุข ไปนอนแช่นิ่งๆ อยู่ ทีแรกใจมันไม่มีแรงก่อนนะ แล้วเลยไหลไปอยู่ข้างหน้า แล้วนอนนิ่งๆ พอนอนนิ่งๆ รู้สึก เอ๊ะ สบายดีนี่หว่าเลยชอบเลย คราวนี้เลยติดอยู่ข้างหน้า กลับเข้าบ้านไม่ได้แล้ว ไปนอนอยู่หน้าบ้าน คล้ายๆ นอนอยู่ในบ้านนาน เบื่อแล้วออกไปนอนเล่นหน้าบ้าน ท้องฟ้าปลอดโปร่ง ดาวสวย นอนไปนอนมาเพลินเลยไม่เข้าบ้าน กลายเป็นพวกเร่ร่อนจรจัดไปแล้ว เพราะใจมันไม่ตั้งมั่น ค่อยสังเกตเอา ส่วนอย่างอื่นนะ มีศรัทธา วิริยะ อะไรเนี่ย ทุกครั้งที่มีสติก็เพิ่มพูนไป ปัญญาก็เพิ่มพูนไปถ้ามีสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิจะไม่มีปัญญา ท่านถึงเอาสติมาคั่นไว้ตรงกลาง เป็นสองพวกนะ ตัวปัญญามันอาศัยสติกับสมาธิช่วยเลยมาคั่นอยู่



๑๙. พละห้า

[๒๓ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑]

กำลังจริงๆ มีห้าอันนะ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา นี่กำลังมีห้าอัน

ศรัทธาเนี่ยอาศัยการน้อมการนึกการคิดพิจารณา คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงพระธรรม คิดถึงครูบาอาจารย์ ทำไมครูบาอาจารย์ดูมีความสุขจังเลย ทำอย่างไรเราจะมีความสุขอย่างนั้นได้บ้าง ครูบาอาจารย์ไปทำอะไรมา ท่านไปทำอะไรมาถึงมีความสุข หรือท่านไปทำอะไรมา ใจถึงเปิดโล่งไปหมดเลย หลวงพ่อก็เคยใช้เหมือนกัน ตัวนี้เคยเห็นตอนนั้นหลวงปู่สุวัจน์กลับมาจากอเมริกานะ ไปกราบท่านที่สวนทิพย์ ซอยวัดกู้ฯ ปากเกร็ด ไปเห็นท่านนะ โอ้ ทำไมท่านมีความสุขจัง ท่านเป็นอัมพาตนะ บางทีหามกันกะร่องกะแร่งมา บางทีหามกันกระดูกหักก็มีนะ ดูท่านมีความสุข ทำอย่างไรเราจะได้ดีอย่างท่านบ้าง เสร็จแล้วเฉลียวใจว่า เอ๊ะ มานะนี่ รู้สึกว่าท่านเก่งเราไม่ได้เรื่อง นี่ไปเทียบเขาเทียบเราขึ้นมานะ

การที่เราได้เห็นครูบาอาจารย์ มันทำให้เรามีกำลังใจขึ้นมา แต่ต้องช่วยพิจารณานะอย่างหลวงพ่อ บางครั้งเหนื่อยๆ ขึ้นมาก็พิจารณาศึกษาประวัติครูบาอาจารย์แต่ละรูปกว่าจะมาเป็นครูบาอาจารย์นะ ล้มลุกคลุกคลานกันมาทั้งนั้นแหละ ลำบาก หลวงพ่อเป็นลูกศิษย์หลวงปู่เทสก์เนี่ย ท่านก็เคยเดินธุดงค์หลงป่าหลงเขานะ ตกเขาด้วย เป็นแผลลึกลงไปที่หน้าแข้ง เจ็บปวดแค่ไหนก็ต้องซมซานออกมาให้ได้ ไม่งั้นก็ตายเลย ลำบาก แต่เดิมท่านก็เป็นมนุษย์ธรรมดาเหมือนเรานี่แหละ มีกิเลส มีความอยาก มีอะไรต่ออะไรเหมือนๆ กัน ทำไมท่านเอาดีได้ เราต้องเอาอย่างท่าน ใจมันนึกอย่างนี้ ไม่ท้อถอยนะ

ดังนั้นศรัทธามันต้องเป็นการให้กำลังกับตัวเอง ศรัทธาเกิดขึ้นมันก็มีกำลังใจ มีกำลังที่จะทำความเพียร ดังนั้นมีศรัทธามันก็เลยมีวิริยะขึ้นมา มีความเพียร ถ้าหมดศรัทธาก็หมดเรี่ยวหมดแรงไปเลย ท้อแท้ทอดอาลัย เช่น โอ้ เราวาสนาน้อย อาจารย์ของเรานั้นสร้างบารมีมานานแล้ว เรายังทำไม่ได้หรอก เราขอทำบุญใส่บาตรไปก่อน อย่างนี้เรียกว่าคิดล้างผลาญตัวเองนะ ศรัทธาแล้วมันต้องให้กำลังใจตัวเอง ก็จะได้มีความเพียร

การจะทำความเพียรก็ไม่ใช่เพียรถูลู่ถูกัง เพียรโง่ๆ เขลาๆ ต้องเพียรเจริญสติ มีความเพียรก็ต้องเพียรอะไร เพียรเจริญสติ มีสติไปเรื่อย ตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ แล้วคอยสังเกตใจเรา ใจเราบางทีดูไปๆ ไม่ตั้งมั่น ไม่ตั้งมั่นก็สังเกตอีก ดูจิตดูใจ ใจก็ไปอยู่นอกๆ อีกแล้ว ถ้าทำความสงบเข้ามา ทำสมาธิเข้ามา หรือว่าไปรู้ทันว่าใจไม่ตั้งมั่น สมาธิก็จะเกิด ใจจะตั้งมั่นขึ้นมา มีใจที่ตั้งมั่นนี่มีกำลังมาก

มีสติ มันก็มีกำลังมากขึ้นนะ มากกว่ามีความเพียรธรรมดา มันมีเป็นชั้นๆ เลยกำลัง

สุดท้ายก็คือกำลังของปัญญา อาวุธตัวสำคัญเลยก็คือปัญญา ปัญญาจะมีได้ก็อาศัยศรัทธาวิริยะสติสมาธินี่แหละเกื้อกูล ส่งเสริมมาเป็นทอดๆ ปัญญาก็คือการที่เราสามารถเห็นความจริงของกายของใจนี่เอง ค่อยๆ เรียน ค่อยๆ รู้นะ

เกิดความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นๆ วันละเล็กวันละน้อย ไม่ต้องรีบแต่ขยัน ขยันรู้ขยันดูแต่ไม่รีบร้อน ถ้าลุกลี้ลุกลนอันนี้ไม่ดี ดังนั้นต้องรู้จักให้กำลังใจตัวเอง ช่วงไหนมันเหนื่อยนักทำอะไรไม่ไหว พุทโธอย่างเดียวก็ยังได้เลย ไม่รู้จะทำอะไรแล้ว ทำสมถะไว้ก่อน มันลำบากต้องต่อสู้กับกิเลสความหลงผิดของเราเอง ต่อสู้กับความหลงผิดของเราเอง ไม่ได้สู้กับคนอื่นหรอกกัมมัฏฐานเนี่ย เอาชนะตัวเองนี่ยากที่สุดเลย ชนะคนอื่นไม่อัศจรรย์นะ ชนะกิเลสชนะจิตใจตัวเองได้นี่อัศจรรย์ที่สุดเลย ชนะคนอื่นมันก่อเวร ชนะกิเลสตัณหาของตัวเองนี่ มันพ้นทุกข์จริงๆ ต้องพากเพียรนะ ต้องอดทน

บางครั้งเรารู้สึกท้อแท้ขึ้นมาเพราะอะไร บางทีเราไปตั้งความหวังไว้ เช่น ปฏิบัติเท่านี้น่าจะได้ผลเท่านี้ พอปฏิบัติด้วยความคาดหวังมันไม่เป็นอย่างหวังก็ท้อแท้ใจ หลวงพ่อภาวนานะ ไม่เคยท้อเลย เหนื่อยแต่ไม่ท้อนะ เบื่อก็รู้ว่าเบื่อ ท้อใจก็รู้ว่าท้อใจ วับก็ขาดเลย ไม่มีเวลาท้อ รู้สึกว่ากิเลสตัณหายังเผาลนจิตใจของเรา ไม่มีเวลาท้อแท้นะ เหมือนไฟไหม้บ้านอยู่อย่างนี้ เหนื่อยนะต้องขนของหนี หรือจะมาดับไฟ แต่หยุดไม่ได้ เพราะไฟกำลังไหม้อยู่ ไฟกำลังเผาใจเรา ท้ออย่างไรก็ต้องสู้นะ มันหยุดไม่ได้ ถ้าหยุดก็คือถูกไฟครอกตายอยู่ตรงนั้นเลย เสียชาติเกิด

หลวงพ่อเคยท้อจริงๆ ครั้งเดียว ตอนมาอยู่สวนโพธิ์ บวชแล้วนะ ตอนเป็นฆราวาสไม่เคยท้อเลย เพราะไม่เคยคาดหวังว่าจะต้องได้อะไร เมื่อไหร่ ไม่คาดหวังแล้วง่าย พอบวชแล้วนี่ลุกลี้ลุกลนแล้วว่าบวชแล้วต้องลุยแล้ว มาบวชได้เมื่อแก่ตั้งสี่สิบแปด กว่าพ่อกว่าแม่จะพร้อม แม่พร้อมคือแม่ตายไป พ่อพร้อมคือพ่อยอมมาอยู่วัดด้วย กว่าจะได้บวชอายุเยอะ

ลุกลี้ลุกลนในการภาวนาไป โอ้ เหนื่อย ใช้สติใช้ปัญญาสังเกตเอา เรารีบร้อนเกินไปแล้ว ใจเย็นๆ นั่งดูไป สังเกตแต่ละวัน คอยรู้คอยดูจิตใจไปสบายๆ บางวันใจก็วางความยึดถือใจไป หลุดออกไป โอ้สบาย นิพพานแล้ว นิพพานอยู่นี่เอง หลายๆวันเสื่อมได้อีกแน่ะ เจริญแล้วเสื่อมๆ อยู่ตรงนี้ เราสังเกตดูแต่ละแง่แต่ละมุมที่จิตมันดำเนินไป ล้วนแต่เป็นเรื่องอริยสัจทั้งหมดเลย จิตค้นคว้าแต่เรื่องอริยสัจ แต่ไม่รู้ตัวนะว่าเป็นเรื่องอริยสัจ พอค้นคว้าอริยสัจไป มุมนี้หลุดออกมา โอ้สบายแล้ว เอ๊ะ หลายวันเสื่อมลงมาอีก จิตมันค้นคว้าอีก ค้นคว้าเข้าใจอริยสัจอีกมุมหนึ่งแล้ว สบายอีกแล้ว เสร็จแล้วก็เสื่อม ถึงจุดหนึ่งนะท้อใจเลย จนปัญญาแล้วนะ หมดสติ หมดปัญญาแล้ว ไม่รู้จะทำอย่างไรแล้ว ถึงทางตัน ครูบาอาจารย์ก็ไม่มี ช่วยตัวเองไม่รู้จะช่วยอย่างไร จนปัญญา ท้อใจว่าชาตินี้ไปไม่รอดแล้วได้แค่นี้ ใจมันถอด ถอดใจ พอยอมรับว่าได้แค่นี้นะ ใจเลิกดิ้นเลย เห็นไหม เอาความท้อใจมาใช้ประโยชน์อีก เห็นไหม ไม่ใช่ท้อแท้แล้วเลิกปฏิบัตินะ ท้อแล้วเลิกดิ้น ใจไม่ดิ้น มันไม่มีทางจะทำให้มันหลุดพ้นได้แล้วชาตินี้ หมดปัญญาแล้ว ตามรู้ตามดูนะ พอมันแจ้งอริยสัจจริงๆ แจ้งปฏิจจสมุปบาทจริงๆ โอ้ มันคุ้มกับการที่เราเหนื่อยยากมาแสนสาหัสนะ เหนื่อยยากหลวงพ่อภาวนามาตั้งแต่ไหนๆ เราลำบากมานานทุลักทุเล ใจต้องถึงจริงๆ นะ ต้องสะสมกำลังจิตกำลังใจของเราเรียกว่าบารมีแต่ละอันๆ สะสม การจะออกจากภพจากชาติไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ถ้าเราไม่เริ่มเสียแต่วันนี้นะ ไปเจอพระศรีอารย์ฯ เราก็ขี้เกียจขี้คร้านอีก ทำไม่เป็นอีกนั่นแหละ เริ่มตั้งแต่วันนี้ไป

๒๐. ความสุดโต่งสองด้านในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

[๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๖]

สิ่งที่ผิดมีอยู่สองอัน ไม่เผลอไปก็เพ่งไว้ เป็นเรื่องของจิตล้วนๆ เลย เมื่อก่อนหลวงพ่อฟังธัมมจักๆ นะ ไปอ่าน ไม่ได้ฟังจากพระพุทธเจ้านะ ตอนนั้นไม่รู้เป็นไส้เดือนกิ้งกืออยู่หรือเปล่า ไม่ได้เจอท่านนะ อ่านธัมมจักฯ ท่านสอนเบื้องต้นเลยนะ สิ่งที่บรรพชิตไม่ควรเสพหรือนักปฏิบัติไม่ควรหลงไปมีสองอัน การทำตัวเองให้เพลิดเพลินในกามสุขัลลิกานุโยคคือตามใจกิเลสไป อีกอันหนึ่งคือการบังคับกายบังคับใจ

เราฟังทีแรกอ่านทีแรก เราคิดว่าเป็นเรื่องทางร่างกายทั้งหมดเลย อย่างทำตัวประกอบไปด้วยกามก็ต้องไปดูหนังฟังเพลงกินเหล้าเมายาเฮฮา ไปจีบสาวจีบหนุ่มถึงจะเรียกว่ากาม เรามองแต่ของหยาบๆ เสร็จแล้วก็บอกว่าท่านห้ามไม่ให้มีการบังคับตัวเอง เราก็ไปนึกว่าอัตตกิลมถานุโยคคือการไปนอนบนตะปู ยืนขาเดียว กลั้นลมหายใจเอาไว้ พุทธประวัติไปพูดเรื่องนี้เอาไว้ คล้ายๆ พูดเอาไว้ก่อน แล้วไป guide (ชี้นำ) ให้เรารู้สึกตาม แต่ก่อนยังสอนกันด้วยว่าก่อนท่านจะบวชท่านเป็นเจ้าชายเห็นไหม ท่านเสวยกามสุขมากมายเลย เราก็วาดภาพมากมายเลยว่าต้องไปเสวยทางกาย เสร็จแล้วพอท่านมาออกบวช ท่านมาบังคับตัวเอง อดข้าวอดปลา กลั้นลมหายใจ อะไรต่ออะไรนี่ ท่านทรมานกายเห็นไหม ไม่เห็นมีใครพูดเรื่องทรมานใจ

เสร็จแล้วทางสายกลางก็เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ดูๆ แล้วไม่เห็นมันเกี่ยวกับเรื่องการตามกิเลสออกไปหากามกับเรื่องทรมานกายเท่าไหร่ ทำไมทางสายกลางกับความสุดโต่งสองข้างมันไม่ match (สอดคล้อง) กัน ความสุดโต่งสองข้างเหมือนเป็นเรื่องทางร่างกายใช่ไหม แต่พอมาถึงเรื่องการปฏิบัติ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะเป็นเรื่องทางจิตใจเสียส่วนใหญ่ อ่านแล้วก็งงๆ นะ

พอภาวนา พอเข้าใจ เราถึงรู้ว่าความสุดโต่งสองด้านมันไม่ใช่เรื่องกายหรอก มันเป็นเรื่องทางใจเรานี่เอง หลวงพ่อถึงพูดเรื่อยๆ ว่าอย่าเผลออย่าเพ่งนะ group (แบ่งกลุ่ม) ออกมาให้เป็นภาษาสมัยใหม่ เผลอไปก็คือใจเราหลงไปทางตาหูจมูกลิ้นกาย เพลิดเพลินตามกิเลสไปเรื่อยๆ ดังนั้นใจเราจะไหลตามกิเลสไป นี่เรียกว่าสุดโต่งไปข้างตามใจกิเลส ไม่ใช่เรื่องทางร่างกายว่าไปดูหนังฟังเพลงนะ ใจเราต่างหากตัวสำคัญ ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ

พอมาอัตตกิลมถานุโยค หลวงพ่อไปสังเกตดูนักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยบังคับกายบังคับใจ ทันทีที่คิดเรื่องการปฏิบัติ ถ้าไม่บังคับกายก็ต้องบังคับใจ มีอยู่แค่นี้เอง สังเกตไหม อย่างเราหายใจสบายๆ พอเราจะภาวนานะ เริ่มหายใจไม่เหมือนมนุษย์ปกติแล้ว หายใจแข็งๆ ขึ้นมานะ มีจุดกระทบตรงโน้นตรงนี้ เกินธรรมดาขึ้นมา หรือจะเดินก็เดินไม่เหมือนคนธรรมดาใช่ไหม มันมาจากใจที่คอยบังคับกายบังคับใจตัวเอง ถ้าเมื่อใดจิตใจของเราไม่หลงไปในโลกของความคิด ไม่หลงไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ หลงได้หกทวาร แต่หลงทางตาหูจมูกลิ้นกายหลงแวบเดียวชั่วขณะเดียว ที่เหลือมันมาหลงทางใจ หลงทางใจที่มากที่สุดเลยคือหลงคิด

๒๑. โยนิโสมนสิการ

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๑) : นาที ๒๗]

ผู้ปฏิบัติต้องช่วยตัวเองให้มากๆ สังเกต สู้ด้วยสติ สู้ด้วยปัญญา มีสติก็คืออย่าลืมตัวเอง คอยรู้กายคอยรู้ใจเอาไว้เรื่อยๆ มีปัญญาก็คอยตรวจสอบตัวเองเรื่อยเลย ที่ทำอยู่นี้มันถูกหรือผิด อย่างเราภาวนาไปแล้ว ใจของเราหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ อะไรอย่างนี้ ผิดแน่นอน หรือเราภาวนาแล้วเครียดๆ ขึ้นมา นี่ผิดแน่นอน ภาวนาแล้วต้องสบาย ต้องโปร่งโล่งๆ ต้องสบายนะ หรือภาวนาไปแล้ว แหม มันสบายมาเจ็ดวันเจ็ดคืนแล้ว ต้องผิดแน่นอน อะไรมันจะเที่ยงขนาดนั้น อย่างนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

เราต้องมีสติมีปัญญา ปัญญาเบื้องต้นของเรานี่แหละเรียกว่าโยนิโสมนสิการ มีความแยบคายในการสังเกตตัวเองว่าสิ่งที่เดินนี่มันถูกหรือมันผิด หรือแยบคายเช่นเราภาวนาแล้วช่วงนี้สังเกตตัวเองว่ามันเนือยๆ ไป ก็ต้องแยบคายนะ ทำให้มัน active (กระฉับกระเฉง) ขึ้นมาหน่อย หรือช่วงนี้ขยันดูทั้งวันทั้งคืนจนเพื่อนถามว่าไปกัดกับใครมาดูโทรมนะ ภาวนาจนโทรมอย่างนี้ก็ต้องรู้ว่าเร่งมากไป จิตใจไม่มีความสุข แห้งแล้ง นี่ต้องวัดตัวเองเรื่อยๆ นะ

ฉะนั้นช่วยตัวเองให้มาก มีสติรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ อย่าลืมกายอย่าลืมใจ ลืมได้แต่อย่าลืมนาน มีปัญญาคือโยนิโสมนสิการ คอยตรวจสอบตัวเองเรื่อยๆ ว่าที่ทำอยู่นี่ มันอยู่ในร่องในรอยไหม โยนิโสมนสิการจะเกิดได้ ต้องฟังธรรมนะ ฟังหลวงพ่อพูด หรืออ่านหนังสือที่หลวงพ่อเขียนเอาไว้

โยนิโสมนสิการไม่ใช่การคิดพิจารณาตามใจชอบ แต่การคิดการพิจารณานั้นจะต้องสอดคล้องถูกต้องกับหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ อย่างถ้าเราภาวนาไปแล้วเราพยายามดูจิตให้ทัน โมโหตัวเองที่ดูอย่างไรก็ไม่ทันสักที ถ้ามีโยนิโสมนสิการ แยบคาย เคยได้ยินได้ฟังมาว่าการดูจิตนี่ต้องตามดู เราก็จะระลึกขึ้นได้ว่าพลาดไปทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้แล้ว คือพยายามดูจิตให้เป็นปัจจุบัน

นี่โยนิโสมนสิการ ไม่ใช่คิดเรื่อยเปื่อยตามใจชอบนะ หลายคนเคยไปอ่านหนังสือสมัยก่อนมีเรื่องหนึ่งนะชื่อ *สิทธารถะ* แล้วตอนหลวงพ่อหนุ่มๆ นะ มีเรื่อง *นกนางนวล* ด้วย พออ่านแล้วแหมใจมันฮึกเหิม จะหาธรรมะด้วยตนเองเหมือนสิทธารถะ เหมือนนกนางนวล นกนางนวลตัวนี้ตกทะเลแหงๆ เลย

ฉะนั้นต้องเรียนสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เราจะหาด้วยตัวเองเนี่ย หาได้เหมือนกัน ถ้าเราเป็นพระโพธิสัตว์ ใช้เวลาอย่างต่ำที่สุดยี่สิบอสงไขย ใช้เวลาต่ำที่สุดที่จะหาด้วยตนเองได้ พระพุทธเจ้าเราภาวนาก่อนที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้านะ ทั้งหมดยี่สิบอสงไขยแสนมหากัปป์ ยี่สิบอสงไขยนี่นะ สิบหกอสงไขยทำไปลุ่มๆ ดอนๆ สี่อสงไขยแสนมหากัปป์สุดท้ายนี้เท่านั้นแหละที่ได้รับการพยากรณ์จากพระทีปังกร

๒๒. สติที่ใช้เจริญสติปัฏฐาน

[๘ มิถุนายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๒]

ตรงที่ทำฌานไปเนี่ยนะก็ยังไม่เรียกว่าสัมมาสมาธิหรอก คำว่า สัมมาสติ สัมมาสมาธิอะไรนี่ เรียกโดยอนุโลม เพราะสัมมาสติสัมมาสมาธิจะไปเกิดพร้อมๆ กันตอนที่เกิดอริยมรรคเท่านั้น นี่เราเรียกแค่อนุโลมเอาเท่านั้นแหละ เรียกแบบบำรุงขวัญเอาไว้ก่อน

ฉะนั้นตอนที่เราทำสมาธิจนใจเราตั้งมั่นมีสติรู้อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานอันเดียว มีสติมีสมาธิ แต่ว่าเป็นสมถะ พอถอยออกมาสู่โลกภายนอกแล้วนี่ สติระลึกรู้กายสติระลึกรู้ใจถึงจะเรียกว่าสติปัฏฐาน แล้วใจก็ตั้งมั่นเป็นคนดูอยู่ต่างหาก พอใจตั้งมั่นมันจะระลึกรู้กายและเวทนาชัด ถ้าไม่มีสมาธิหนุนหลังใจจะไม่ตั้งมั่น รู้กายและเวทนาไม่ชัดหรอก

กายและเวทนาเป็นอารมณ์ที่หยาบ เป็นอารมณ์ที่รุนแรง มันจะดูดเอาจิตเข้าไปเกาะไว้แน่นเลย เพราะฉะนั้นเวลาดูกายปุ๊บ เวลาที่จิตไม่ตั้งมั่น จิตจะไหลเข้าไปอยู่ในกายเลย เช่น ดูท้องพองยุบนะ จิตไหลเข้าไปอยู่ที่ท้อง ยกเท้าย่างเท้า จิตไหลไปอยู่ที่เท้า ดูลมหายใจ จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ แต่ถ้าจิตมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่นะ สติเกิดระลึกรู้กายก็เรียกว่ากายานุปัสสนา สติระลึกรู้เวทนาเรียกเวทนานุปัสสนา อันนี้ถึงจะเป็นสติที่ใช้ได้เรียกว่าสติปัฏฐาน ถ้าดูจิตตอนที่เรารู้สภาวะก็เกิดสติปัฏฐานที่เรียกว่าจิตตานุปัสสนา

โดยทั่วไปเราก็บอกว่ามีสัมมาสมาธิรู้กายรู้ใจ แต่ความจริงมันคือการเจริญสติปัฏฐานที่รู้กายรู้ใจอยู่เท่านั้น เพราะว่าสัมมาสติจะเกิดตอนที่เกิดอริยมรรคเพียงขณะเดียวเท่านั้นเองที่เรารู้อยู่ทั้งวันนี่เขาเรียกว่ามรรคเบื้องต้น ไม่ใช่มรรคแท้

๒๓. จิตปกติของมนุษย์ใช้ทำภาวนาได้ดีที่สุด

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๖]

มนุษย์ปกติดีที่สุด มนุษย์ปกติเนี่ยใจโลเล เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย เพราะฉะนั้นภพภูมิของมนุษย์นี่เป็นภพภูมิที่เหมาะกับการทำวิปัสสนามากที่สุด ภพภูมิอื่นๆ จิตมักนิ่งๆ คงที่ อย่างภพภูมิของสัตว์นรกนะ จิตจะมีโทสะอยู่ตลอดเวลา มีความทุกข์แล้วก็มีโทสะเจืออยู่ตลอด ไม่เปลี่ยนแปลง คงที่อยู่อย่างนั้น มีแต่ความโกรธอยู่อย่างนั้น ภาวนายาก ภพภูมิของเปรตมันก็มีแต่ความโลภอยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่ค่อยจะเปลี่ยนแปลง มันโลภอยู่อย่างนั้นแหละก็ภาวนายาก ภพภูมิของเดรัจฉานมันใจลอย มันเหม่อ มันหลง มันฟุ้งซ่าน มันก็ฟุ้งอยู่อย่างนั้นแหละ คงที่อยู่อย่างนั้น ฟุ้งไปเรื่อย ไม่มีความเปลี่ยนแปลง ภาวนายาก พวกเทวดานะมีความสุข พวกพรหมมีความสงบ มันก็สงบอยู่อย่างนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นภพภูมิที่ดีที่สุดคือภพภูมิของมนุษย์นี่เอง จิตใจของมนุษย์นี่กลับกลอกรวดเร็ว การที่มันเห็นความเปลี่ยนแปลงรวดเร็วเนี่ยนะ เราตามรู้ความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เราจะได้ปัญญาอย่างรวดเร็วเลย เห็นแต่ความไม่เที่ยง เห็นแต่ความทนอยู่ไม่ได้ เห็นแต่การบังคับไม่ได้ อย่างไปเกิดเป็นพรหมเนี่ยนะ เราจะไม่รู้สึกว่าจิตบังคับไม่ได้ เรารู้สึกว่าจิตเป็นของบังคับได้ เราบังคับให้นิ่งอยู่ทั้งวันทั้งคืนอยู่อย่างนั้นแหละ

เพราะฉะนั้นเราต้องเป็นมนุษย์ธรรมดา หลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อว่า "จิตปกติของมนุษย์ดีที่สุด" คำว่ามนุษย์แปลว่าผู้มีใจสูง พวกเทวดา พวกพรหมนะยังไม่ชื่อว่ามนุษย์ ไม่ชื่อว่าใจสูงนะ พวกเราเนี่ยใจสูง เพราะฉะนั้นเราเป็นภพภูมิที่ดีที่สุด ในสังสารวัฏนี้ การได้เป็นมนุษย์วิเศษที่สุด ท่านถึงบอกว่าการเกิดเป็นมนุษย์เป็นของยากนะ เราได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์อย่างนี้ดีที่สุดแล้ว หน้าที่เราก็คือคอยเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงกลับกลอกยอกย้อนของจิตใจเรานี่แหละ

๒๔. ใจมนุษย์ดีที่สุดตรงที่มันแสดงไตรลักษณ์

[๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๓๐]

จิตใจธรรมดาๆ ของมนุษย์ดีที่สุด มนุษย์ถึงชื่อว่ามนุษย์ มนุษย์ แปลว่าผู้มีใจสูง พวกเราชอบทิ้งจิตมนุษย์ที่สูงที่ดีไปสร้างจิตของพรหมขึ้นมา เวลาเราคิดถึงการปฏิบัติ เราทำใจให้นิ่ง ไปสร้างจิตของพรหม พระพุทธเจ้าไม่เคยยกย่องจิตของพรหมเลยนะ ท่านบอกเกิดเป็นมนุษย์ยากนะ เห็นไหม ไม่ได้บอกว่าเกิดเป็นพรหมยากด้วย บอกเกิดเป็นมนุษย์ยาก แล้วจิตของมนุษย์นี่ชื่อว่ามนุษย์คือผู้มีใจสูง

ดังนั้นใจของเราดีอยู่แล้ว มันสูงอย่างไร คือใจมนุษย์มันเหมาะที่สุดสำหรับการทำวิปัสสนา ใจของพรหมมันเหมาะจะทำสมถะ ใจของเทวดามันเหมาะจะเสพสุข ดังนั้นใจมนุษย์เนี่ยดีที่สุด ใจมนุษย์เปลี่ยนแปลงทั้งวัน เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็โลภ เดี๋ยวก็หลง เดี๋ยวฟุ้งซ่าน เดี๋ยวหดหู่ เดี๋ยวอิจฉาริษยา เดี๋ยวอาฆาตพยาบาท เดี๋ยวกังวล เดี๋ยวเครียดนะ เดี๋ยวอยากโน่น เดี๋ยวอยากนี่ ใจมนุษย์นี่ดีวิเศษเห็นไหม เคลื่อนไหวเปลี่ยน-แปลงเร็ว

เราทำวิปัสสนานี่นะ เพื่อให้เห็นความจริงว่าทั้งกายทั้งใจไม่เที่ยง ทั้งกายทั้งใจเป็นทุกข์คือทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ ใจของมนุษย์นี่เหมาะมากเลยที่จะเห็นไตรลักษณ์ เพราะใจมนุษย์เปลี่ยนแปลงรวดเร็วที่สุดเลย แสดงความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา จิตใจของมนุษย์ดีวิเศษมากเลยเพราะแสดงทุกขัง แสดงการทนอยู่ไม่ได้ในภาวะอันใดอันหนึ่ง สบายอยู่แผล็บเดียว เดี๋ยวก็ไม่สบายแล้ว สุขอยู่แผล็บเดียว เดี๋ยวก็ไม่สุขแล้ว เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ใจของมนุษย์สูง ดีวิเศษมากเลย มันทำงานได้เอง เคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลงตลอดโดยที่เราบังคับไม่ได้ ใจของพรหมบังคับได้นะ ใจของพรหมฝึกไปเรื่อย บังคับอยู่ได้เป็นกัปป์ๆ ให้นิ่งอยู่เป็นกัปป์ๆ ได้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ใจที่ดีที่วิเศษ เป็นใจที่เห็นอนัตตายากที่สุดเลย จะรู้สึกว่ากูเก่งๆ กูบังคับใจได้ให้นิ่งนานๆ หลายๆ ปี นิ่งอยู่อย่างนั้นแหละ

ส่วนใจมนุษย์นี่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเร็ว แสดงความไม่เที่ยงตลอด แสดงความเป็นทุกข์ตลอด คือทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ มันถูกเสียดแทง ใจของมนุษย์เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว มันเปลี่ยนแปลงได้เองโดยที่เราไม่ได้บังคับมัน สั่งมันไม่ได้อย่างเราสั่งให้มันอย่ามีความทุกข์นะ มันไม่เชื่อเห็นไหม มันดีนะ ดีตรงที่มันไม่เชื่อให้เราดู

จงมีแต่ความสุข ไม่มีหรอก มันไม่เชื่อ ห้ามชั่วนะ จงดีนะ ไม่เชื่อสักอย่างหนึ่ง ความโกรธอย่ามานะ ฉันก็จะมา โลภอย่ามานะ ฉันก็จะมา อย่าเผลอนะ ฉันจะหลง ฉันจะเผลอ เห็นไหม โกรธแล้วหายไวๆ นะ ฉันจะไม่หาย ฉันจะแกล้งแกอยู่อย่างนี้

เห็นไหมว่าใจมนุษย์มันดีอย่างนี้นะ ดีตรงมันบังคับไม่ได้ให้เราดู บางคนจะเริ่มงง แล้วว่า มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันบังคับไม่ได้ แล้วมันดีอย่างไร มันดีตรงที่เราจะหมดความยึดถือในกายในใจนี้ได้ เราจะเห็นเลยมันไม่ใช่ของวิเศษอีกต่อไปแล้ว มันเป็นของที่มีภาระ เป็นของที่มีความทุกข์มาก เป็นของที่ไม่คงที่เลย

นี่ความวิเศษของจิตใจมนุษย์มันอยู่ตรงนี้เอง ตรงที่มันแสดงไตรลักษณ์

๒๕. จิตที่ใช้ทำสมถะและจิตที่ใช้ทำวิปัสสนา

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๘]

บทเรียนของพระพุทธเจ้าสามบท คือ สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ขั้นแรกต้องมีศีลก่อน ศีลสำคัญที่สุด ถ้าไม่มีศีลเหมือนสร้างบ้านแล้วไม่มีพื้นฐานอะไรเลย บ้านพังแน่นอน สมาธิปัญญาจะกลายเป็นเครื่องมือของกิเลสล้วนๆ อย่างเทวทัตไม่ใช่โง่นะ เทวทัตฉลาดและเก่งนะ ถึงเป็นคู่ชกกับเจ้าชายสิทธัตถะได้ สติปัญญาเก่ง สมาธิเก่ง เหาะเหินเดินอากาศได้ แต่ขาดศีลก็พินาศล่มจมลงไป

เพราะฉะนั้นมีศีลนะสำคัญ เสร็จแล้วก็มาเรียนเรื่องจิตของเราให้ดี จิตชนิดไหนเป็นกุศล จิตชนิดไหนเป็นอกุศล ค่อยสังเกตไป อกุศลมันหนัก มันแน่น มันแข็ง มันซึม มันทื่อ มันโลภ มันโกรธ มันหลง จิตที่เป็นกุศลนะ มันไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มันอ่อน มันเบา มันคล่องแคล่ว ว่องไว มันไม่ถูกกิเลสครอบงำ มันควรแก่การงาน มันรู้ซื่อๆ อะไรเกิดขึ้นรู้อย่างซื่อๆ ตรงๆ ไม่เข้าไปแทรกแซง ถ้าจิตเข้าไปแทรกแซงสภาวธรรมล่ะก็อกุศลแล้ว ต้องเรียนนะ และก็ต้องรู้ว่าจิตชนิดไหนใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา จิตที่ใช้ทำสมถะและวิปัสสนา ถ้าพูดแบบอภิธรรมเป็นจิตชนิดเดียวกัน เรียกว่าเป็น "มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต"

"มหากุศลจิต ญาณสัมปยุต" แบ่งตามเวทนาได้สองอย่างนะ โสมนัส เบิกบานใจ กับอุเบกขา แบ่งตามที่เกิดได้อีกสองอย่าง เกิดด้วยเกิดเอง เพราะมีกำลังกล้า กับเกิดเพราะถูกชักชวนให้เกิด ต้องโน้มน้าวให้เกิด รวมความแล้วคูณกันเข้าไปนะ ก็มีจิตอยู่สี่ดวง ตามตำราคือเป็นจิตที่ประกอบด้วยปัญญา เป็นมหากุศลจิตประกอบด้วยปัญญาทั้งสี่ดวง แต่ว่าบางดวงเป็นอุเบกขาเกิดเอง บางดวงเป็นอุเบกขาจูงใจให้เกิด บางดวงเป็นโสมนัสเกิดเอง บางดวงเป็นโสมนัสจูงใจให้เกิด จิตที่มีกำลังกล้าที่สุดคือจิตที่มีปัญญามีโสมนัสเกิดเอง

สิ่งที่พวกเราเรียนจากหลวงพ่อนะ คือเรียนจนจิตดวงนี้เกิดขึ้น ในอภิธรรมที่เรียนกันไม่ได้จำแนกว่าจิตดวงไหนควรแก่วิปัสสนาจริงๆ คิดว่าทั้งสี่ดวงนี้ควร ที่จริงดวงที่ควรมีคู่เดียว คือญาณสัมปยุตที่เกิดเอง อสังขาริกัง (ไม่มีการชักนำ) ถ้าจงใจให้เกิด โน้มน้าวให้เกิดจะเป็นจิตที่ทำสมถะ ถ้าจิตที่มีกำลังมันเกิดเองนะ ไม่ได้จงใจมีสติ สติเกิดเอง อย่างนี้ถึงจะเอาไปทำวิปัสสนาจริงๆ ได้ แต่ถ้าโน้มน้าวให้เกิดอันนี้เป็นจิตที่ใช้ทำสมถะ

๒๖. วิปัสสนาต้องเห็นจริงๆ ไม่ได้คิดเอาเอง

[๒๐ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๒]

ดูจิตก็ไม่จำเป็นต้องเป็นวิปัสสนาตลอด ถ้าดูไม่ถูก ดูแล้วเพ่งเอาๆ ได้สมถะ ถ้าดูไปแล้วเห็นจิตใจเขาทำงานไป เขาเคลื่อนไหวไป ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันทำงานของมันเอง ดูไปแล้วถอดถอนความเห็นผิดว่าจิตใจนี้เป็นสัตว์เป็นคนเป็นเราเป็นเขาขึ้นมา เห็นแต่ว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา ถอดถอนความเห็นผิดว่ามีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้ กัมมัฏฐานใดที่ไม่ได้ไปถอดถอนความเห็นผิดเรื่องมีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขายังไม่ใช่วิปัสสนาจริงหรอก ได้แค่สมถะ ฉะนั้นรู้กายรู้ใจก็ไม่จำเป็นต้องเป็นวิปัสสนาจริงหรอก อย่างรู้ท้องพองยุบนี่เกือบร้อยละร้อยนะทำสมถะ ไม่ใช่วิปัสสนาหรอก ไปเพ่งท้อง เพ่งให้ใจจ่อนิ่งๆ อยู่กับท้องนะ ได้สมถะ ไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า เพ่งที่เท้าไว้นะก็ได้สมถะ เดินไปๆ ตัวลอยนะ ตัวเบา ตัวโคลง วูบๆ วาบๆ ขนลุกขนชัน เหมือนฟ้าแลบแปลบๆ ปลาบๆ นี่เป็นอาการของปีติ อาการของสมถะทั้งหมดเลย

ฉะนั้นไม่ใช่ว่ารู้รูปรู้นามจะเป็นวิปัสสนาเสมอไป มันขึ้นอยู่กับคุณภาพของการรู้ด้วย ต้องรู้จริงถึงจะเป็นวิปัสสนา รู้จริงว่าอย่างไร รู้จริงว่ารูปธรรมนามธรรมทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงนะ เขาเคลื่อนไหว เขาเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืนตลอดเวลา เขาเป็นทุกข์ก็ได้ เห็นว่าเขาถูกบีบคั้นตลอดเวลา ร่างกายนี้ก็ถูกบีบคั้น จิตใจก็ถูกบีบคั้น ร่างกายถูกเวทนาบีบคั้น จิตใจถูกตัณหาบีบคั้น ดิ้นๆ ไปเรื่อย ทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ ทั้งร่างกายทั้งจิตใจไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายเป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออก จิตใจเป็นนามธรรมทำงานได้เอง ไม่ใช่ตัวเรา เดี๋ยวมันก็คิดดี เดี๋ยวมันก็คิดร้าย เดี๋ยวมันก็เผลอไป เดี๋ยวมันก็เพ่งไว้ เดี๋ยวมันก็ทำอย่างนั้น เดี๋ยวมันก็ทำอย่างนี้ เดี๋ยวโลภเดี๋ยวโกรธเดี๋ยวหลง ทำเองดูลงไปดูซ้ำแล้วซ้ำอีกลงไปว่าไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนนะ

อย่างความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนอะไร ความโกรธเป็นสิ่งแปลกปลอมเข้ามาเฉยๆ เป็นนามธรรมเฉยๆ เห็นเข้าไปอย่างนี้ เห็นแล้วเห็นอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้ จนกระทั่งละความเห็นผิดว่าขันธ์ห้าเป็นตัวเราได้ พวกเราจะสะสมแต่ความเห็นผิดนะตลอดเวลาที่ผ่านมาในสังสารวัฏที่ร่อนเร่เดินทางส่วนใหญ่จะสะสมแต่ความเห็นผิด เวลาเรามองเราก็เห็นคนเห็นสัตว์เห็นเราเห็นเขา เวลาเราฟังก็มีเสียงคนเสียงสัตว์เสียงเราเสียงเขาขึ้นมาอีกนะ เราไม่เห็นรูปธรรมนามธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนไม่มีเราไม่มีเขา

เมื่อใดสติตัวจริงเกิดขึ้นมาจะเห็นเลยว่ารูปธรรมนามธรรมไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เห็นทันทีเลยถ้าสติตัวจริงๆ เกิดขึ้นมา สติตัวปลอมเกิดขึ้นมาก็ยังเป็นสัตว์เป็นคนอยู่ อย่างเก่งก็แค่คิดว่าไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน คิดเอา ไม่ใช่ของจริงนะ อย่างบางคนนั่งดูอิริยาบถสี่ก็นั่งคิดไปเรื่อยเลยว่าไอ้ที่นั่งอยู่นี่เป็นรูปไอ้ที่รู้เป็นนาม อย่างนี้คิดเอา ไม่ใช่วิปัสสนานะ วิปัสสนาต้องเห็นจริงๆ รูปนี่รู้สึกไหมว่าสัมผัสลงไปมันเป็นก้อนอะไรก้อนหนึ่งท่อนอะไรท่อนหนึ่ง รู้สึกไหมว่าไม่ใช่คนหรอก เป็นท่อนแข็งๆ ท่อนหนึ่ง ท่อนแข็งๆ นี่เขาเรียกว่าธาตุดิน ไม่ใช่คน ให้รู้สึก

ใครหัดเจริญสติกับหลวงพ่อพักหนึ่ง วันหนึ่งไปส่องกระจกอาจจะตกใจว่าไอ้นี่ตัวอะไรก็ไม่รู้ ไอ้นี่ตัวอะไร ทำไมหน้าตามันพิลึก ทำไมมันมีปากอยู่ใต้จมูก เรารู้สึกเลยว่ามันไม่ใช่เราแล้ว มันเป็นตัวอะไรตัวหนึ่งก็ไม่รู้ ไม่เกี่ยวกับเรา ไม่มีเรา ภาวนาพอสติเกิดนะจะเห็นสภาวะ สภาวะนั้นจะแสดงความไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนไม่ใช่เราไม่ใช่เขาขึ้นมา อย่างความโกรธผุดขึ้นมา แล้วสติไประลึกรู้เนี่ย จะเห็นเลยว่าความโกรธไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์นะ ใครเห็นความโกรธเป็นสัตว์เห็นความโกรธเป็นคนก็เพี้ยนแล้ว ความโลภความหลงไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คนเป็นแค่นามธรรมอันหนึ่ง มีเหตุก็เกิด ไม่มีเหตุก็ไม่เกิด เกิดแล้วอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวก็หายไปหมดเหตุมันก็ดับไป เห็นเลยว่าเราบังคับมันไม่ได้นะ มันมีเหตุมันก็เกิด บังคับมันไม่ให้เกิดไม่ได้ อย่างใจเราจะโกรธก็ห้ามไม่ได้ ไม่ได้ฝึกไม่ให้โกรธนะ ไม่ได้ฝึกไม่ให้โลภ ไม่ได้ฝึกไม่ให้หลง แต่ฝึกให้รู้ความจริงเลยว่าถ้ามีเหตุมันก็โกรธขึ้นมา มีเหตุมันก็โลภ มีเหตุมันก็หลงห้ามมันไม่ได้ แล้วความโกรธความโลภความหลงอะไรก็ไม่ใช่ตัวเราอีก เป็นนามธรรมที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปอีก ตัวเราไม่มีนะ ค่อยๆ ดูไป ดูกายดูใจๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้ มันจะค่อยๆ เห็นเลยว่ามันไม่มีเรา พอมันไม่มีเราก็จะค่อยๆ ละความเห็นผิดได้ทีละน้อยๆ

บางคนใจร้อนนะ ตั้งเป้าไว้เลยว่าเจ็ดวันจะต้องบรรลุธรรมหรือเจ็ดเดือนบรรลุธรรม เจ็ดเดือนบรรลุธรรมเห็นมีแต่ในหนังสือของดังตฤณนะ ตัวจริงก็พอมีบ้างนะ แต่คงไม่ใช่พวกเรานะ เพราะหลวงพ่อเห็นหน้าพวกเรามาเป็นปีๆ แล้ว บางคนคงรอเจ็ดปีมั้ง ถ้าเจ็ดปีไม่ได้เอาเจ็ดชาตินะ สู้ตาย มันต้องบรรลุเข้าสักวันแหละ บรรลุเพราะอะไร บรรลุเพราะเห็นถูกรู้ถูกเข้าใจถูกว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามีสติขึ้นมาจะเห็นมันไม่ใช่เรา ถ้าขาดสติมันจะเป็นเราขึ้นมา พอขาดสติจิตจะไปคิด พอจิตไปคิดความเป็นตัวเราก็เกิดขึ้น เพราะอะไรเพราะตัวเราจริงๆ คือความคิดเท่านั้นเอง เป็นความคิดผิดๆ ด้วยความเคยชินเรียกว่าวิปลาส วิปลาสที่คนไทยแปลว่าบ้า ความจริงคือคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไป เราภาวนานิดๆ หน่อยๆ เราอยากบรรลุเร็วๆ นี่เอาเปรียบไปหน่อย เอาเปรียบสังคมนะ ที่สะสมความเห็นผิดสะสมข้ามภพข้ามชาติแล้วภาวนาเหยาะๆ แหยะๆ เมื่อใดจะตัดสักที เอาเปรียบไปหน่อยนะ ถ้าสติเราเกิดบ่อยๆ สิ ถึงจะมีโอกาสบรรลุมรรคผล ถ้านานๆ เกิดทีหนึ่งหรือชาตินี้ยังไม่เคยเกิดเลยนะยังอีกไกล ต้องค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ฟังธรรมะ

ธรรมะที่หลวงพ่อพูดนะฟังไม่รู้เรื่องไม่เป็นไร แต่ทนๆ ฟังไว้แล้วสติจะเกิดนะกล้าท้าเลยนะ แต่กับบางคนไม่เกิดนะ ถ้าพวกคิดมาก ฟังอย่างไรก็ไม่เกิด ถ้าพวกไม่คิดมากเนี่ย ฟังไปเรื่อยๆ CD หลวงพ่อเนี่ยฟังแล้วตื่น สติจะเกิดขึ้นมา พอสติเกิดเนี่ยจะหลุดออกมาจากโลกของความคิดได้ พอหลุดออกจากโลกของความคิดได้ มันจะเห็นสภาวธรรมทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลยนะ เห็นทันที แต่กายจะเห็นง่ายกว่า แค่รู้สึกตัวแวบหนึ่งนี่จะรู้สึกแล้วว่าตัวนี้ไม่ใช่เรา รู้สึกหรือยังพวกเรา พวกที่หน้าเก่าๆ นี่รู้สึกทั้งนั้นแหละว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่เราแล้ว เหลือแต่จิตที่ยังรู้สึกเป็นเราอยู่

พระพุทธเจ้าท่านก็สอนนะ ปุถุชนที่ไม่ได้สดับเนี่ยสามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่เรา ศาสนาอื่นเขาก็เห็นได้ แต่ปุถุชนที่ไม่ได้สดับคือไม่ได้ฟังธรรมนะ ไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา จะรู้สึกว่าจิตเป็นตัวเรา เพราะจิตเป็นของที่เกิดดับรวดเร็ว เราไม่เคยเห็นความเกิดดับของมัน เรารู้สึกว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิมนั่นแหละ เรารู้สึกอย่างนี้ แต่ถ้าเรามีสติขึ้นมาเราจะเห็นเลยว่าจิตนี้เกิดดับนะ เดี๋ยวก็เป็นจิตโกรธ เดี๋ยวก็เป็นจิตโลภ เดี๋ยวจิตหลง เกิดแล้วก็ดับไปๆ ทุกๆ ดวง จิตรู้สึกตัวเกิดแล้วก็ดับ จิตดี จิตชั่ว จิตสุข จิตทุกข์ มีแต่เกิดแล้วดับหมดเลย จิตที่เกิดที่ตา จิตที่เกิดที่หู จิตที่เกิดทางใจ มีแต่เกิดแล้วก็ดับหมดเลยนะ เนี่ยต้องเห็นของจริง เห็นตัวจิตจริงๆ นะว่ามันเกิดดับอยู่อย่างนี้ จะค่อยๆ ละความเห็นผิดได้ว่าจิตนี้เที่ยง แต่เดิมเห็นว่าจิตนี้เที่ยงนะ เห็นว่ามีเราอยู่คนหนึ่ง เราถาวรเลย เราวันนี้กับเราปีกลายก็เราคนเดิม

ฟังธรรมะจนสติเกิด รู้ทันจิตไปเป็นระยะๆ ไป ถึงจุดหนึ่งจะเห็นเลยว่าจิตไม่ใช่เราหรอก วันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เราอย่างแท้จริงนะ จะได้พระโสดาบันแล้ว จิตจะรวมเข้ามาเองแล้วมาตัดสินความรู้ในสมาบัตินะ ต้องรวมเข้าสมาธิ เวลาที่จิตตัดสินความรู้เกิดอริยมรรคจะไม่ได้เกิดด้วยจิตปกติอย่างนี้ จิตจะต้องทรงฌาน ฌานจะเกิดขึ้นอัตโนมัตินะ จิตรวมเข้ามาถึงจะถอดถอนความเห็นผิดได้ พอรวมเข้ามาแล้วเนี่ยมันจะเริ่มเห็นสภาวธรรมเกิดดับสองขณะสามขณะ ถ้ากำลังพอ มันจะเห็นสองสามขณะ แล้วมันจะเริ่มเกิดอริยมรรคขึ้นมา ถ้ากำลังไม่พอนะ พอเห็นสภาวธรรมแล้ว จิตไม่มีขันติ จิตไม่มีความอดทนต่อสิ่งยั่วยุ พอเห็นอารมณ์นี้ก็ยินดี พอเห็นอารมณ์นี้ก็ยินร้าย พอยินดียินร้ายขึ้นมา จิตหมุนติ้วๆ ทำงานอีก หลุดออกมาเลย ไม่เกิดมรรคเกิดผลอะไรหรอก แต่ถ้าจิตเห็นสภาวธรรมภายในนะ ตอนนี้จิตรวมเข้าสมาธิแล้ว เห็นสภาวะข้างใน เกิดดับๆ อยู่ภายในสองขณะสามขณะ จิตมีขันติอดทนอดกลั้นได้ ขันติอัตโนมัตินะ ไม่ใช่เราทนนะ จิตมันทนของมันเอง มันทนต่อความเป็นจริงของขันธ์ มันทนได้ มายั่วยุอย่างไรจิตก็ไม่กระเพื่อมหวั่นไหวนะ รู้ลูกเดียว รู้เป็นกลาง ไม่คิดด้วยนะ ไม่มานั่งแปลนะว่าไอ้นี่คืออันนี้ ถ้ายังแปลได้ยังไม่ใช่ของแท้หรอก เสร็จแล้วจิตจะวางการรับรู้สภาวธรรม ทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ เข้ามาตัดสินความรู้ที่ใจนี่เอง

๒๗. ธรรมะเห็นได้สามแบบ

[๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๕]

การภาวนามีสองทางนะ ทางหนึ่งไปแบบแห้งแล้ง เจริญวิปัสสนารวดไป ใจจะแห้งแล้ง ทางหนึ่งเดินแบบเดินสองขาสบายหน่อย ช่วงไหนแห้งแล้งก็ทำความสงบเข้ามา ช่วงไหนสงบแล้วนะก็ออกมารู้กายรู้ใจไป ถ้าสงบแล้วก็พอใจในความสงบ มันก็ไปไหนไม่รอดอีก

ฉะนั้นเราก็ต้องดูจังหวะของเรา ทำสมถะได้ทำไป ทำเป็นระยะๆ ไปนะ ได้ทุกวันก็ได้ แบ่งเวลาไว้ทำ สิบนาทีอย่างนี้ ยี่สิบนาที ไม่ต้องเยอะ เวลาส่วนมากสติของเราอัตโนมัติแล้ว เราก็มาใช้เจริญสติ ทีนี้พอสติเราแก่กล้าขึ้นๆ ใจเรามันจะเริ่มเห็นธรรมะ

ที่มันเข้าไปเห็นธรรมะได้ มันเห็นได้สามแบบ พวกหนึ่งเห็นทุกข์ ทุกคนเห็นทุกข์นะ แต่พวกหนึ่งเห็นทุกข์นี่ เพราะเห็นว่าทุกอย่างเต็มไปด้วยความแปรปรวน เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ เห็นทุกข์เพราะว่าไปเห็นอนิจจังเข้า

บางคนเห็นทุกข์เพราะเห็นความทุกข์จริงๆ เห็นมันถูกเสียดแทง ร่างกายจิตใจนี้ถูกความทุกข์เสียดแทงบีบคั้นแทบจะแตกสลายเลย พวกที่จะเห็นแบบนี้แล้วหลุดพ้น นี่เป็นพวกที่เล่นสมาธิมากๆ พวกเล่นสมาธิมากมันมีแต่ความสุข จิตใจมีแต่ความสุข เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ปล่อยไม่ได้เพราะชอบ พระธรรมก็เมตตาปรานีเรานะ เอาความทุกข์มาให้ดู ทุกข์สุดๆ เลย แบบไม่ตายก็บ้าเลย ทุกข์จนกระทั่งมันเห็นทุกข์แจ่มแจ้ง มันถูกบีบคั้นถูกเสียดแทงถูกกดดันทั้งกายทั้งใจนี้ ใจถึงยอมวาง นี่พวกหนึ่ง

ทีนี้อีกพวกหนึ่ง พวกนี้ไปธรรมดาๆ เห็นๆ ไปนะ ดูไปเรื่อยๆ เห็นทุกอย่างไม่เกี่ยวอะไรกับเราสักอย่างก็วางไปเฉยๆ พวกนี้สบายๆ ไปง่ายๆ มีหลายแบบนะ

แต่รวมความแล้วการภาวนาไม่ว่าจะฝึกแบบไหน การภาวนาที่ถูกต้อง ต้องรู้กายต้องรู้ใจ การรู้กายรู้ใจก็ต้องมีสติอันหนึ่ง มีสัมมาสมาธิอันหนึ่ง สองอันช่วยกัน มีสติเป็นตัวระลึกรู้ อะไรเกิดขึ้นในกายรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตใจคอยรู้สึก คอยรู้สึกกายคอยรู้สึกใจอยู่ เรียกว่ามีสติ มีสัมมาสมาธิคือในระหว่างที่รู้สึกกายรู้สึกใจนี่ ไม่เผลอไปที่อื่น แล้วก็ไม่ไปเพ่งกายไม่ไปเพ่งใจ สักว่ารู้ สักว่าเห็น ดูอยู่ห่างๆ เป็นผู้เห็นเป็นผู้ดู

๒๘. ลักขณาทิจตุกะ

[๑๕ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๘]

การที่เราหัดดูสภาวธรรม เบื้องแรกเราจะเห็นตัวสภาวะก่อน ยังไม่รู้เหตุรู้ผลอะไรหรอก เราเห็นตัวสภาวะ เช่น มันมีอะไรพุ่งขึ้นมาร้อนๆ พุ่งขึ้นมาแล้วใจเรากระวนกระวายขึ้นมา เห็นอย่างนี้ ต่อไปเรารู้ว่านี่เรียกว่าโทสะ มันจะรู้

สมมุติโทสะผุดขึ้นมา เห็นเลยโทสะหน้าตาเป็นอย่างนี้เอง โทสะทำงานขึ้นมา ทำแล้วเกิดผลอย่างนี้ เริ่มเห็นอย่างนี้ แต่พอเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายๆ รอบเข้า มันจะรู้เหตุของมัน

เพราะฉะนั้นเวลาที่เรารู้สภาวะแต่ละอย่าง ๆ เราจะได้เรียนรู้สิ่งที่ตำราเรียกว่าลักขณาทิจตุกะ แปลว่า องค์สี่ มีองค์สี่ มีลักษณะเป็นเบื้องต้น ลักขณาทิจตุกะ คือมันมีลักษณะอย่างไร มันมีกิจอย่างไร มันทำกิจแล้วทำหน้าที่ของมันแล้วมีผลอย่างไร จะเห็นเป็นลำดับไป ต่อไปเห็นมากๆ จะรู้ว่าอะไรเป็นเหตุใกล้ให้มันเกิด รวมเป็นสี่อัน

ตัวมันเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร ตัวมันทำหน้าที่อะไร ทำหน้าที่แล้วเกิดผลอะไร สุดท้ายจะไปเห็นว่า ตัวมันเกิดมาจากอะไร พอเห็นว่าตัวมันเกิดจากอะไรแล้ว ถ้าเป็นอกุศลจะไม่เกิดแล้ว หรือบางครั้งเราภาวนาไปหรือเราเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย เราก็ภาวนาของเราไปเรื่อยๆ ถึงจุดที่มันรู้เหตุขึ้นมาว่า อ้อ นี่มีกรรมมาจากอันนี้ พอรู้แจ้งอย่างนี้นะ ต่อไปโรคนั้นหายเลย อันนี้โรคที่เกิดจากกรรมนะ ถ้าโรคเกิดจากอาหารเช่นกินยาพิษเข้าไปแล้วไปนั่งพิจารณา ตายแหงๆ เลย หรือเกิดจากอากาศสิ่งแวดล้อมเป็นพิษจนมนุษย์อยู่ไม่ไหวแล้ว อย่างนี้พิจารณาอย่างไรก็ตาย

ถ้าเรารู้เหตุมันเมื่อใด คล้ายๆ รู้แจ้งมันแล้ว จะเข้าใจมันแจ่มแจ้ง ลักษณะของสภาวะตัวนั้นมันจะเข้าใจแจ้ง แต่ว่าไม่ต้องค้นคว้าเยอะ

๒๙. รู้ว่าจิตคิดเป็นวิปัสสนา แต่รู้เรื่องราวที่คิดอย่างมากเป็นสมถะ

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒)]

อย่างเราดูจิตดูใจของเรา หลายคนมาบอกหลวงพ่อว่ารู้ทันความคิด คิดเรื่องอะไรรู้หมดเลย นี่ทำวิปัสสนาแล้ว ไม่ใช่วิปัสสนานะ ถ้ายังรู้เรื่องที่คิดอยู่เรียกว่ารู้บัญญัติ แต่ถ้ารู้ว่าจิตกำลังแอบไปคิดอยู่ อันนี้เรียกว่าเป็นวิปัสสนา รู้ทันจิตว่าจิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตคิดเป็นวิปัสสนานะ แต่รู้เรื่องราวที่คิดอย่างมากเป็นสมถะหรือไม่ก็ฟุ้งซ่านไปเลย

๓๐. โลกตามความหมายของพุทธศาสนา

[๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๙]

อะไรคือโลก กายกับใจนี้คือโลกนะ สิ่งข้างนอกที่เราเรียกว่าโลกนั้นเป็นโลกทางสำนวนโวหาร ทางภูมิศาสตร์ ทางดาราศาสตร์ แต่โลกตามความหมายของทางพระพุทธศาสนาคือร่างกายที่ยาวประมาณหนึ่งวา หนาหนึ่งคืบ กว้างหนึ่งศอก อย่างหลวงพ่อก็ประมาณสองศอกอะไรอย่างนี้นะ แต่ละคนมันก็เหลื่อมๆ บ้างนะ ไม่ใช่มีแต่ร่างกายนะ สิ่งที่เรียกว่าโลกคือกายที่ยาววาหนาคืบกว้างศอก มีสัญญาและใจครอง มีความจำได้หมายรู้ มีจิตใจมีความรู้สึกนึกคิด นี่เรียกว่าโลก คือกายกับใจนั่นเอง

หน้าที่ของเราต่อโลกคือเรียนรู้มัน เรียนรู้มันไปเรื่อย บางทีกายกับใจนี้ก็ไม่เรียกว่าโลก เรียกว่าทุกข์ก็ได้ เพราะกายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ รู้โลกแจ่มแจ้ง พระพุทธเจ้าท่านได้ชื่อว่าโลกวิทู รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ไม่ใช่รู้ภูมิศาสตร์แจ่มแจ้งนะ ไม่ใช่รู้ดาราศาสตร์ ท่านจะรู้หรือไม่รู้หลวงพ่อไม่รู้กับท่านหรอก แต่คำว่าโลกวิทูจริงๆ เนี่ยคือรู้โลก คือกายกับใจนี้แจ่มแจ้ง รูปธรรมนามธรรมนี้แจ้งจนไม่ยึดถืออะไรเลย

ฉะนั้น ถ้ารู้โลกแจ่มแจ้งก็ไม่ยึดถือโลกนะ หรือบางทีท่านก็เรียกขันธ์ห้าเป็นทุกข์ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ หน้าที่ของเราก็รู้ทุกข์ เห็นไหม เหมือนกันแหละ รู้โลกแจ่มแจ้งหรือรู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็อันเดียวกันนั่นแหละ พอรู้แจ่มแจ้งจิตจะคลายความยึดถือกายยึดถือใจนี้ เราจะเข้าถึงความสุขอันมหาศาลซึ่งเกิดมาไม่เคยพบเคยเห็น นึกก็นึกไม่ออก หลวงพ่อกล้าบอกเลยนะว่า นึกก็นึกไม่ออกว่ามันสุขอย่างไร ความสุขที่เราเคยเจอล้วนแต่เป็นความสุขที่อิงอาศัยสิ่งอื่นๆ ทั้งสิ้น กระทั่งอิงอาศัยฌานสมาบัติ ส่วนความสุขจากการที่ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจนะ อัศจรรย์สุดๆ เลย ไม่ได้ยึดถืออะไร แต่มีความสุขที่สุดเลย มีความสุขกับความไม่มีไม่เป็นอะไร มันมีความไม่มีนะ มี แต่ไม่ใช่ไม่มีแบบว่างเปล่านะ มันไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลสนะ มันไม่มีขันธ์

นิพพาน ไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย นิพพานมีนิพพานนะ ไม่ใช่นิพพานไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลยเป็นมิจฉาทิฏฐิเรียกอุจเฉททิฏฐิหรือนัตถิกทิฏฐิ คือไม่มีอะไรเลย ถ้าอีกอันขาดสูญไปเลยเรียกอุจเฉททิฏฐิ มันมี แต่มันมีความไม่มีอะไร คำว่าอะไรคืออะไร อะไรก็คือรูปกับนาม กายกับใจ หรือกองทุกข์ทั้งหลายนั่นเอง กองกิเลสทั้งหลายนั่นเอง

ดังนั้นพวกเราภาวนานะ ตอนนี้พวกเรายังเข้าไม่ถึงธรรมที่หลวงพ่อบอกนี้ ค่อยศึกษากาย ศึกษาใจของเราไปเรื่อยๆ ถ้าศึกษาแจ่มแจ้ง วันหนึ่งแจ้งได้เมื่อไหร่ มันคลายความยึดถือออกไป แล้วความทุกข์มันก็ลดลงๆ เพราะกายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ การที่เราต้องแบกหามกาย แบกหามใจเอาไว้นี่ ก็คือแบกหามความทุกข์เอาไว้นั่นเอง ต้องระมัดระวังนะ ค่อยๆ ศึกษา อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

๓๑. โลกมีแต่ทุกข์

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๘]

เราจะอยู่กับโลกนะ โลกนี้มีอะไร โลกนี้ก็มีแต่ทุกข์นั่นแหละ โลกไม่ได้มีความสุข โลกมันมีความสุขสำหรับคนหลง คนไม่หลงมันก็มีแต่ตัวทุกข์ แต่คนหลงมันก็ยินดีไป คนไม่หลง พอไปเห็นโลกก็ไปกลัวมันเสียอีก อย่าไปกลัวมันสิ อาศัยรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

พระพุทธเจ้าชื่อว่า โลกวิทู ชื่อหนึ่งของพระพุทธเจ้าคือพระโลกวิทู แปลว่าผู้รู้แจ้งโลก โลกมีอะไร โลกก็มีแต่ทุกข์น่ะสิ พอเห็นทุกข์แล้วใจเราก็เป็นกลาง เรารู้แล้วนี่ ตรงไหนก็ทุกข์หมดเลย ไม่มีหรอก ภพใดที่จะไม่ทุกข์

แต่เดิมเราคิดว่าหนีจากตรงนี้แล้วไปอยู่ตรงนั้นจะมีความสุข หนีไปก็มีความทุกข์อีกนั่นแหละ เพราะความทุกข์อยู่ที่กายกับใจ ในที่สุดปัญญามันแจ้งโลก ที่ใดๆ ก็มีแต่ทุกข์ทั้งหมดเลย ไม่ว่าภาวะอะไรก็มีแต่ทุกข์ทั้งหมดเลย พอเห็นอย่างนี้ใจก็หยุดดิ้นสิ ไม่รู้จะดิ้นไปไหนแล้ว ไม่มีที่จะไป พอใจหยุดดิ้นใจหยุดปรุงแต่งนะ เราจะพบธรรมะที่ไม่ปรุงแต่งซึ่งเป็นบรมสุข อดทนเอานะ

๓๒. ทุกข์เป็นของที่ควรรู้รอบ

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๘]

ภาษาไทยเราบางทีแปลคัมภีร์ออกมาแล้วเพี้ยน อย่างเราบอกว่า "ทุกขัง อริยสัจจัง ปริญเญยยัง - ทุกข์ให้กำหนดรู้" คนไทยชอบมาแปลอย่างนี้ มีคำว่ากำหนด กำหนดนี่เป็นคำเกินนะ "ทุกขัง อริยสัจจัง ปริญเญยยัง" ถ้าแปลตรงตัวต้องแปลว่า "ทุกข์เป็นของที่ควรรู้รอบ" ไม่มีคำว่ากำหนดหรอก

บางทีเราแปลคัมภีร์เพลินๆ ไป แล้วเอามาปฏิบัตินะ ไปปฏิบัติตามที่แปลมาผิดๆ เราก็เลยไปคอยบังคับกายบังคับใจไปเรื่อยๆ ความจริงแล้วกายกับใจคือกองทุกข์ หน้าที่ต่อทุกข์คือการรู้รอบ

"รู้รอบ" แปลว่าอะไร คือรู้ด้วยสติกับรู้ด้วยปัญญา เรียกว่ารู้รอบ รู้ด้วยสติหมายถึงว่า อะไรปรากฏขึ้นในกายรู้สึก อะไรปรากฏขึ้นในจิตรู้สึก คือรู้ถึงความมีอยู่ของกายของใจ อันนี้รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญาคือเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ นี่เรียกว่ารู้รอบ รู้ด้วยสติ รู้ด้วยปัญญา

แต่ถ้าแปลว่าทุกข์ให้กำหนดรู้ล่ะก็กำหนดกันลูกเดียวเลย ใจก็จะแน่นๆ ที่อๆ แข็งๆ ขึ้นมา เนี่ยเราไปแปลผิดนะ แล้วเราก็เอามาปฏิบัติ มันเลยผิดไป ในสติปัฏฐานลองดูซิ มีคำว่ากำหนดที่ไหน ไม่มี เราไปแปลให้มันคลาดเคลื่อนไปเอง อย่างท่านสอน "ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อหายใจออกยาวรู้ว่าหายใจออกยาว" ท่านไม่ได้บอกภิกษุทั้งหลายจงกำหนดลมหายใจ ท่านบอก "ภิกษุทั้งหลายหายใจออกยาวรู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว" กิริยาคือรู้ ไม่ใช่กำหนด

"รู้" กับ "กำหนด" ไม่เหมือนกัน กำหนดเป็นภาษาเขมร มาจากคำว่ากด กดข่ม หลวงพ่อเคยถามอาจารย์ที่ท่านเก่งบาลีว่า คำว่า "กำหนด" นี่ภาษาบาลีควรจะใช้คำว่าอะไร ท่านบอกว่าคือคำว่า ทมะ แปลว่าข่ม คนละเรื่องเลยนะ

ในสติปัฏฐานไม่มีคำนี้นะ ท่านสอนบอกว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ นั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่" ไม่ได้บอกว่ายืนอยู่ให้กำหนดว่ายืน นั่งอยู่ให้กำหนดว่านั่ง เดินอยู่ให้กำหนดว่าเดิน "ภิกษุทั้งหลายเมื่อก้าวไปก็รู้สึก เมื่อถอยหลังก็รู้สึก เมื่อคู้ก็รู้สึก เมื่อเหยียดก็รู้สึก ให้รู้สึก ภิกษุทั้งหลายเป็นสุขก็ให้รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ ภิกษุทั้งหลายจิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ จิตไม่มีโทสะก็รู้" เห็นไหม กิริยามีคำว่ารู้ทั้งสิ้นเลย

ฉะนั้นให้ลืมคำว่ากำหนดเสีย กำหนดแปลว่าจดจ้อง เพ่งจ้อง ข่มเอาไว้ บังคับเอาไว้ ควบคุมเอาไว้ แทรกแซง ลืมซะ แล้วปล่อยให้กายให้ใจเขาทำงานอย่างที่เขาเป็น แล้วตามรู้ความเป็นจริงของเขา เราต้องการรู้ความเป็นจริงของกายของใจ ไม่ต้องไปบังคับกายบังคับใจนะ

๓๓. ทุกขสัจ ทุกขเวทนา ทุกขลักษณะ

[๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๗]

กายนี้ใจนี้เคลื่อนไหวไป สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้าง มันเรื่องของกาย เรื่องของใจ เรื่องของธาตุ เรื่องของขันธ์ ไม่เกี่ยวกับเรา

ถ้าเมื่อใดเราหลงยินดียินร้าย อย่างความโกรธเกิด อยากให้หาย พออยากให้หาย ใจจะดิ้น จะดิ้นรนขึ้นมาทำงาน พอใจดิ้นรนทำงาน ความทุกข์เกิดซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก อันนี้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากตัณหา

ความทุกข์ที่เกิดจากตัณหานี่ยังไม่ใช่ทุกขสัจนะ คนละอันกัน เมื่อก่อนเราคิดว่าอริยสัจเนี่ยนะ ทุกข์ก็ทุกข์นั่นแหละ สมุทัยคือเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ตัวนั้นไม่ใช่เหตุให้เกิดทุกขสัจตรงตัว แต่โดยนัยยะทั้งหมดก็คือทุกขสัจนั่นแหละ เพราะตัณหาก็ทำให้สร้างภพ ไปยึดรูปยึดนาม แต่ทุกข์อีกตัวหนึ่งก็คือทุกข์ที่ซ้ำซ้อนขึ้นในใจ ตัวนี้ทันทีที่เกิดตัณหาก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ฉะนั้นจริงๆ แล้วทุกข์ทั้งหมดก็อยู่ในทุกขสัจนั่นแหละ เว้นแต่ทุกขลักษณะ ฉะนั้นต้องไม่ไปปนกันนะ ระหว่างทุกขลักษณะกับทุกขสัจ บางคนคิดว่าเห็นทุกขลักษณะคือทุกขสัจ คนละเรื่องกัน แล้วก็ไม่ใช่ทุกขเวทนา

ทุกขสัจไม่ใช่ทุกขเวทนา ทุกขเวทนามันเนื่องด้วยกายด้วยใจนี้เอง ตัวกายตัวใจนั่นแหละเป็นตัวทุกข์ถึงจะเรียกทุกขสัจ ธรรมะประณีตนะ ลึกซึ้ง ต้องค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียนไป

๓๔. คำว่าทุกข์ในศาสนาพุทธ

[๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๑]

จิตใจโดยตัวของมันเป็นธรรมชาติปรุงแต่ง จะคิดนึกปรุงแต่งทั้งวัน เราห้ามมันไม่ได้และไม่ได้ฝึกห้าม พอสติปัญญาเราแก่รอบ เราจะเห็นจิตใจนี้ปรุงแต่งไป ไม่ใช่ไม่ปรุงแต่ง จิตพระอรหันต์ก็ปรุงแต่ง เป็นธรรมดาหน้าที่ของจิตต้องคิดนึกปรุงแต่ง แต่เราไม่เติมอะไรลงไปอีกแล้ว ไม่ใช่ว่ามันปรุงสุขขึ้นมา เราก็เติมความพอใจลงไป แล้วก็หาทางดิ้นรนเพื่อรักษาความสุข หรือความทุกข์เกิดขึ้น เราก็เติมความไม่พอใจลงไป แล้วก็ดิ้นรนเพื่อจะขับไล่มัน ใจไม่เติมอะไรลงไป รู้แล้วจบลงที่รู้ ใจก็ไม่มีการปรุงแต่งต่อ

จิตมันปรุงโดยตัวของมันเอง แต่พอเราไปรู้แล้วเราไม่ปรุงต่อ จิตปรุงแต่งไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย แต่ถ้าเราเข้าไปปรุงแต่งเมื่อไหร่ เราก็จะทุกข์ ความทุกข์จะเกิดขึ้น รู้ลงไปใจจะไม่ปรุง พอใจไม่ปรุงก็จะไม่ทุกข์

บางทีเรารู้ว่าเราซึมเศร้าหดหู่ แต่มันไม่หยุดก็ไม่ต้องอยากให้หาย สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุของมันยังอยู่มันก็ยังอยู่ แต่อยู่ที่ว่าใจของเราเป็นกลางกับมันหรือไม่ ถ้าใจของเราเห็นความซึมเศร้าหดหู่โดยไม่ได้อยากให้หาย แค่สักว่ารู้สักว่าเห็น ใจไม่ทุกข์นะ จิตซึมเศร้าหดหู่ไปอย่างนั้นแต่ใจเราไม่ทุกข์เลย

เพราะฉะนั้นในที่สุดเราจะอยู่กับโลกได้โดยไม่ทุกข์ ขันธ์นี้เป็นทุกข์ล้วนๆ แต่จิตใจไม่ทุกข์เลย

๓๕. ขันธ์มีแต่ทุกข์ล้วนๆ

การภาวนาเหมือนการดูเหรียญ มีสองด้าน ถ้าพูดในแง่ของขันธ์แล้วมีแต่ทุกข์ล้วนๆ ในโลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป แต่ถ้าพูดในแง่ของจิตของผู้ภาวนาที่จิตพรากออกจากขันธ์ จะห่างทุกข์ออกไปเรื่อยๆ มีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเราเรียนธรรมะไปจนไม่มีตัวตน ยิ่งภาวนาไปยิ่งมีความสุข สุดท้ายจิตพรากออกจากขันธ์เด็ดขาดก็จะพบความสุขอย่างยิ่งคือนิพพาน

๓๖. เอโกทิภาวะ ภาวะแห่งความเป็นหนึ่ง

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๑]

วิธีทำจิตให้เกิดสัมมาสมาธิ มีสองวิธี วิธีหนึ่ง คือ วิธีที่หลวงพ่อบอกให้หัดรู้จิตรู้ใจไปเรื่อยๆ เป็นวิธีของพวกวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ฌานสมาบัติมาก่อน) ของคนเล่นฌานไม่ได้ ส่วนของคนเล่นฌาน จะทำฌานขึ้นมาจนถึงฌานที่สอง พอได้ฌานที่สอง ตัวผู้รู้ตัวธาตุรู้จะเด่นขึ้นมาเรียกว่าเกิดเอโกทิภาวะ ในพระสูตรพูดถึงเอโกทิภาวะนะ แต่ในอภิธรรมไม่พูดถึง

น่าอัศจรรย์นะ พระสูตรนี่สอนเอาไว้ปฏิบัติจริงๆ ส่วนพระอภิธรรมสอนเอาไว้ตรวจสอบการปฏิบัติอีกทีว่าถูกหรือไม่ ฉะนั้นเวลาเรียน พระพุทธเจ้าเทศน์ให้คนฟัง เทศน์พระสูตร เอโกทิภาวะจะพูดอยู่ในพระสูตร ในอภิธรรมไม่พูด ในอภิธรรมจะพูดว่าเอโกทิภาวะก็คือสัมมาสมาธิ ก็ถูกเหมือนกัน แต่ในพระสูตรใช้เอโกทิภาวะ ภาวะแห่งความเป็นหนึ่ง จิตมันจะเป็นหนึ่งขึ้นมา จิตมันเป็นหนึ่งขึ้นมาก็เพราะมันมีสัมมาสมาธิ ก็ถูกทั้งพระอภิธรรมถูกทั้งพระสูตรแต่คนละสำนวน

ทำไมต้องฌานที่สอง ฌานที่หนึ่งไม่เกิดธาตุรู้ ตัวผู้รู้ไม่เด่นเพราะในฌานที่หนึ่งในพระสูตรเรียกฌานที่หนึ่ง ในพระอภิธรรมเรียกหนึ่งและสอง ในพระอภิธรรมแยกฌานที่หนึ่งออกเป็นหนึ่งกับสอง เพราะฉะนั้นฌานที่สองของพระสูตร จะเป็นฌานที่สามของพระอภิธรรม รูปฌานของพระสูตรจึงมีสี่ ของพระอภิธรรมที่ห้า เรียนไม่เหมือนกัน เขาแยกออกไปให้ละเอียด ในปฐมฌานของพระสูตร ยังมีวิตกมีวิจารคือจิตยังคิดอยู่ยังตรึกยังตรองอยู่ เช่น ยังบริกรรมได้ ยังคิดได้ ยังตรึกตรองได้ จิตที่ยังคิดอยู่นี่ไม่ใช่จิตที่เป็นผู้รู้ ยังเป็นผู้คิดอยู่

เพราะฉะนั้นพอถึงฌานที่สอง เพิกความคิดออกไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติขึ้นมา จิตมีสติรู้ปีตินั้นด้วยความเป็นกลาง มีปีติและก็มีเอกัคคตา นี่ถ้าเรียนอย่างตำราจะงงแล้ว เรียนอย่างอภิธรรมก็จะเริ่มงง มันมีปีติยังไงนะมีเอกัคคตาด้วย ก็จะไปคิดว่าเอกัคคตาก็คือจิตไปจดจ่อรู้อารมณ์อันเดียว ก็เลยเอาจิตไปจ่ออยู่ที่ปีติบ้าง ไปจ่ออยู่ที่ลมหายใจบ้าง กลายเป็นจิตเพ่งไป เวลาเรียนถ้าเราไม่ได้รู้จักสภาวะจริงๆ ก็มีปัญหาเหมือนกัน

นี่พอจิตมันยังตรึกยังตรองอยู่ พอเรารู้ทันลงไปเรื่อย ความตรึก ความตรองหายไป มีปีติขึ้นมา มันจะเห็นเลยว่า ปีติเป็นของที่ถูกรู้ถูกดู จิตซึ่งเป็นผู้รู้ผู้ดูมันเด่นขึ้นมา เรียกว่ามีเอโกทิภาวะ มีสัมมาสมาธิมันเด่น

ทีนี้ถ้าเดินฌานลึกๆ ขึ้นไป เอโกทิภาวะนี้ก็จะอยู่ไปเรื่อยๆ ไม่หายไปไหน แต่ถ้าได้แค่ฌานที่สองแล้วถอยจิตออกมาสู่โลกภายนอก เอโกทิภาวะนี่จะทรงตัวอยู่ช่วงหนึ่ง เพราะฉะนั้นจิตที่เดินฌานมานี่จะมีตัวรู้ตั้งมั่นอยู่ทั้งวันทั้งคืนอย่างนั้นแหละ ถึงเวลาก็ทำสมาธิเข้าไปถอยออกมาตัวรู้ก็ยังตั้งมั่น

ฉะนั้นจะมีตัวรู้เป็นคนรู้กายรู้ใจ รู้ทุกสิ่งรู้ทุกอย่าง ตัวรู้นี่จะคงที่ จะรู้สึกว่าตัวรู้เที่ยง จะรู้นิ่งๆ อยู่ รู้ไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งปัญญามันพอ จะเห็นทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย กระทั่งตัวรู้ก็ชั่วคราว ตัวรู้เกิดแล้วก็เป็นตัวหลง ตัวหลงเกิดขึ้นมาชั่วคราว เดี๋ยวก็มีตัวรู้ สลับไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งก็แจ้ง ไม่มีตัวตนที่แท้จริงได้โสดาบัน

เพราะฉะนั้นเดินแล้วก็มาบรรจบที่เดียวกัน นี่แหละจะเดินมาทางสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก สุดท้ายก็มาลงที่เดียวกัน มรรคผลก็อันเดียวกัน แต่ถ้าคนที่เดินมาทางวิปัสสนายานิก เวลาเกิดมรรคผลจะได้ปฐมฌาน พวกที่เดินทางสมถยานิก พวกนี้จะได้ตั้งแต่ฌานที่หนึ่งถึงฌานที่แปด

๓๗. ธรรมะคือตัวความจริง

เรารักอะไรก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้น เพราะว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแปรปรวนทั้งสิ้น ไม่มีอะไรคงที่อยู่ได้ตลอดเวลา เฝ้ารู้ลงไปจนใจยอมรับความจริง การที่ใจยอมรับความจริงเรียกว่าเราเข้าถึงธรรมะ มีดวงตาเห็นธรรมะ ธรรมะก็คือตัวความจริงนั่นเอง ความจริงของร่างกายคือเป็นทุกข์ ความจริงของจิตใจคือไม่คงที่ เฝ้าดูใจของเราทุกวันไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าจิตใจเราไม่คงที่ ทำงานปรุงแต่งตลอดเวลา เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย เดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปไม่เคยหยุดนิ่ง

อย่าไปฝึกให้หยุดนิ่ง เราต้องการสิ่งซึ่งไม่จริงเสมอ เช่น ร่างกายต้องแก่ เราก็ไม่อยากแก่ ร่างกายต้องเจ็บ เราก็ไม่อยากเจ็บ ร่างกายต้องตาย เราก็ไม่อยากตาย จิตใจต้องเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เราก็อยากให้มันคงที่ จิตมีสุขบ้างทุกข์บ้าง เราก็อยากให้มันสุขถาวร เราไปอยากของที่เป็นไปไม่ได้ตลอดเวลา เมื่อมันไม่ยอมรับความจริงก็ต้องทุกข์ จิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ เราอยากให้บังคับได้ เช่น จิตใจมันต้องวิ่งไปวิ่งมา เราก็อยากให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวนิ่งๆ น้อมใจไปอยู่กับความสงบนิ่งๆ มันอยู่ได้ชั่วคราว เดี๋ยวมันก็ไม่นิ่ง

ดังนั้น ถ้าเราปรารถนาแต่ความสุข ความสงบ ความดี สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่คงที่ เราได้มาประเดี๋ยวเดียวก็จะเสียไป ถ้าใจยอมรับความจริง จิตใจจะไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ได้มาหยุดลงที่ความดีที่เป็นคนดี เพราะดีก็ไม่เที่ยง

๓๘. ศาสนาพุทธสอนให้รู้กายรู้ใจ

๑) ความทุกข์อยู่ที่กายและที่ใจ เราจะพ้นทุกข์ได้ก็ต้องเข้าใจกระบวนการที่ทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติคือผู้สังเกตการณ์ให้เห็นความจริงของกายและใจ ไม่ใช่ผู้ไปจัดการจิต ในการตามดูจิต ต้องปล่อยให้จิตทำงานไปโดยไม่ไปข่มหรือดัดแปลงใดๆ เราเพียงตามรู้อาการของจิตเหมือนเป็นคนนอกที่ไม่มีส่วนได้เสีย ดูสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นของชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป หาสาระแก่นสารไม่ได้ และต้องไม่เอาจิตไปเกาะตามดูสิ่งที่ถูกรู้ เช่น จิตหลงไปดูก็เพียงรู้ว่าหลงดู ไม่ต้องรู้เรื่องที่ดู หรือเหมือนคนอยู่บนตลิ่ง มองดูสิ่งต่างๆ ที่น้ำพัดพามาแล้วก็ผ่านไป ไม่กระโจนลงไปดูในน้ำ

๒) ศาสนาพุทธสอนให้รู้ รู้ความจริงของกายของใจด้วยตนเอง ให้รู้อย่างเดียว ไม่ให้ทำอะไร เพราะถ้าทำจะทำให้เราแทรกแซงร่างกายและจิตใจ เช่น ผู้ปฏิบัติใช้สมถะบังคับกิเลสได้ชั่วคราวก็คิดว่าเราทำได้ จัดการกับกิเลสได้ กลายเป็นกูเก่ง ดังนั้นอย่าคิดว่าทำอย่างไรจะถูก เพราะทำอย่างไรก็ผิด ต้องรู้อย่างเดียว

๓) ธรรมะของพระพุทธเจ้า ไม่ได้มาหยุดอยู่ที่ความดี แต่สอนให้เรารู้ลงในกายรู้ลงในใจ จนเห็นความจริงของกายของใจ เห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยงบังคับไม่ได้ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย หมุนเวียนไม่เที่ยง ฝึกจนใจยอมรับความจริง พอความทุกข์ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว เพราะยอมรับความจริงได้ว่าทุกสิ่งชั่วคราวทั้งสิ้น เรียกว่าเข้าใจธรรมะ คือมีดวงตาเห็นธรรม

๓๙. หน้าที่ของมนุษย์

เป้าหมายในชีวิตของเรา คือการพัฒนาตนเอง พัฒนาไปสู่ความสุขที่แท้จริง มนุษย์ทุกคนใฝ่หาความสุข ฉะนั้นเราดิ้นรนทุกสิ่งทุกอย่าง ไปเรียนหนังสือ ไปทำงาน ไปมีลูกมีเมีย ก็หวังว่าจะมีความสุขทั้งสิ้นเลย การศึกษาธรรมะจะทำให้เราพบความสุขที่แปลกประหลาดอีกชนิดหนึ่ง ความสุขที่ไม่อิงอาศัยสิ่งอื่นและคนอื่นๆ เพราะฉะนั้นความจริงมนุษย์เราเกิดมาเพื่อทำหน้าที่ของตัวเอง คือพาตัวเองให้พ้นจากความทุกข์

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราคือให้เราคอยรู้กายรู้ใจเรื่อยๆ พระพุทธเจ้าค้นพบเส้นทางนี้ คนทั้งหลายอยากมีความสุข คนทั้งหลายเกลียดความทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เกลียดความทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ทุกข์ สิ่งที่ทุกข์ก็คือกายกับใจนี่เอง พระพุทธเจ้าจึงสอนให้รู้กายให้รู้ใจอยู่เรื่อยๆ พอรู้ไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่ง จิตจะไม่ยึดถือกายยึดถือใจ พอจิตไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ คือจิตไม่ไปหยิบฉวยเอาความทุกข์ขึ้นมาอีกแล้ว มันจะมีความสุขมหาศาลเลย ความสุขที่ไม่อิงอาศัยคนอื่นและสิ่งอื่นๆ เลย มนุษย์จะเข้าถึงอิสรภาพที่แท้จริง

ทุกวันนี้เราไม่มีอิสรภาพ พวกเรามีแต่พันธนาการ เช่น เราไปรักผู้หญิงสักคนก็ต้องคอยเอาใจเขา เราเสียอิสรภาพ ผู้หญิงก็เหมือนกัน ไปแต่งงานก็เสียอิสรภาพ ฉะนั้นไม่ว่าเราไปรักอะไร เราก็เสียอิสรภาพให้สิ่งนั้น เราก็ตกเป็นทาสของสิ่งต่างๆ ไปเรื่อยๆ ศาสนาพุทธสอนให้เราเรียนรู้ ถึงวันหนึ่งเราปลดปล่อยตัวเองได้ เราจะมีอิสระอย่างแท้จริงขึ้นมาแล้วเราก็มีความสุขอย่างแท้จริงที่ไม่อิงอาศัยใคร นี่หน้าที่ของมนุษย์นะ ถ้าหน้าที่ของสัตว์เดรัจฉานก็กินๆ นอนๆ แล้วก็สืบพันธุ์ไป อย่าให้สูญพันธุ์ก็ใช้ได้แล้ว แต่หน้าที่ของมนุษย์ก็คือพัฒนาใจของตัวเองให้สูง สมกับชื่อของมนุษย์ เรารู้ว่าชีวิตของเรามีเป้าหมาย ชีวิตของเราไม่ได้เกิดมาเลื่อนลอย กิน อยู่ สืบพันธุ์ แล้วก็ตายไป ชีวิตเรามีเป้าหมาย คือเราต้องพัฒนาตัวเอง จนวันหนึ่งเราต้องพ้นทุกข์ให้ได้ เราต้องเป็นอิสระให้ได้ พวกเรากำลังตกเป็นทาสอยู่ วันหนึ่งเราต้องเป็นอิสระให้ได้ พวกเราทุกคนมีความทุกข์อยู่ วันหนึ่งต้องพ้นทุกข์ให้ได้ ต้องมีความสุขให้ได้ หมายความว่า ความทุกข์มีอยู่ แต่ไม่มีผู้ทุกข์

๓

วิธีการปฏิบัติธรรม

๑
ข้อพิจารณาก่อนการปฏิบัติธรรม

๑.๑ หลักการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน

[๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๖]

หลักปฏิบัติต้องเป็นอันเดียวกันคือหลักที่พระพุทธเจ้าสอน

อันแรกสุดเลย เราต้องมีวิหารธรรม มีเครื่องอยู่ เครื่องอยู่เครื่องรู้ของจิตที่เป็นกายเวทนาจิตธรรม คือกายกับใจเรานี่เอง คือรูปกับนาม มีวิหารธรรม มีเครื่องอยู่ คำว่าเครื่องอยู่มันก็บอกแล้วว่าไม่ใช่คุก เครื่องอยู่คือบ้าน พวกเรานักปฏิบัติส่วนใหญ่ อยู่ๆ ก็หาเรื่องติดคุกคือน้อมใจให้มันซึมที่อนิ่ง ห้ามกระดุกกระดิกนะ คนอยู่บ้านนี่ เวลามีธุระออกจากบ้านได้ตลอดเวลา คนติดคุกอยากไปไหนก็ไปไม่ได้ถูกขัง

เพราะฉะนั้นเราต้องมีวิหารธรรมคือเอากายเวทนาจิตธรรมเป็นบ้าน เป็นที่ระลึกของสติ ให้สติคอยมาระลึกอยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าจิตใจมีธุระจะไปทำงานที่อื่น มันก็ออกจากบ้านไป วิ่งไปทางตาบ้าง ทางหูบ้าง วิ่งไปคิดบ้าง มันก็ทำงานของมัน เราไม่ได้ห้ามมัน แต่พอหมดธุระแล้วก็กลับมาอยู่บ้าน มาอยู่กับลมหายใจ มาอยู่กับอิริยาบถนะ มาอยู่กับพุทโธก็ยังได้นะ พุทโธก็เนื่องด้วยความคิด เนื่องด้วยจิต พุทโธก็เป็นชื่อของจิต เรามาอยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานของเรา ใครเคยดูท้องพองยุบก็ดูไป เคยรู้ลมหายใจก็รู้ไป เคยขยับมือ

ก็ขยับไป แต่ไม่ใช่ทำเพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ได้เพ่งให้นิ่ง เพ่งให้นิ่งคือตรึงความรู้สึกเอาไว้ที่เดียวคือติดคุก หลายคนภาวนาแล้วจิตอึดอัดนะ พอลงมือภาวนาก็เพ่งเลยเพ่งกายเพ่งใจ เพ่งให้นิ่งกายก็นิ่งๆ ผิดความเป็นจริง จิตใจก็แข็งที่อขึ้นมาผิดความเป็นจริง อันนั้นติดคุกแล้ว ไม่มีความสุขเลย จิตใจที่ไม่มีความสุขเป็นจิตอกุศลนะ จิตที่เป็นกุศลต้องมีความสุข

ดังนั้นถ้าเราภาวนาแล้วหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ นั่นอกุศล ติดคุกอยู่ ติดคุกทางใจนะ ขังตัวเองด้วยความเชื่อมั่นเอาเอง ด้วยทิฏฐิ คิดเอาเองว่าทำอย่างนี้แล้วจะดี ฉะนั้นอันแรกเลยต้องมีวิหารธรรม คนไหนรู้ท้องพองยุบแล้วสติเกิดก็เอาอันนั้น รู้ลมหายใจแล้วสติเกิดก็เอาอันนั้น พุทโธแล้วสติเกิดก็เอาอันนั้นนะ ขยับมือทำจังหวะแล้วสติเกิดบ่อยก็เอาอันนั้น สติเกิดบ่อยก็คือรู้ทันตัวเองได้บ่อย เช่น บางคนดูท้องพองยุบแล้วจิตไหลไปคิดแวบสติระลึกรู้ทันว่าหลงไปคิดแล้ว ลืมพองยุบไปแล้ว พอระลึกรู้ทันว่าจิตหนีไปคิด มันจะตื่นขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง เราก็เห็นร่างกายมันพองมันยุบไป ตรงนี้เดินปัญญาได้แล้ว เห็นว่าตัวที่พองที่ยุบอยู่ไม่ใช่ตัวเรา นี่จะเดินปัญญาได้ หรือบางคนรู้ลมหายใจนะ รู้ลมหายใจออกลมหายใจเข้า รู้ไปสบายๆ จิตหนีไปคิดแวบ ลืมลมหายใจ มีสติรู้ทันว่าจิตหนีไปแล้ว ทันทีที่มีสติรู้ทันว่าจิตหลงไป จิตจะตื่นขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง ในขณะนั้นจิตมันจะเกิดตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะ มันจะเกิดปัญญาเห็นว่าตัวที่กำลังหายใจอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่เป็นรูปกำลังกระเพื่อมไหวอยู่ มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก

หรือรู้ทันว่าจิตนั้นเป็นอนัตตา แต่เดิมจิตรู้อยู่ที่ลมหายใจ แล้วอยู่ๆ จิตก็หนีไปคิดแล้วสติก็เกิดขึ้นเองอีก เกิดขึ้นเองทั้งสิ้นเลย สติระลึกได้ ใจก็ตั้งมั่นขึ้นมาเอง เดิมหนีไปตอนนี้ตั้งมั่นอีกแล้ว มีแต่ของไม่เที่ยง ของบังคับไม่ได้ อย่างนี้เรียกว่ามีปัญญา

ต้องมีสติ ใจตั้งมั่นขึ้นมานะ แล้วถึงจะเกิดปัญญา ความตั้งมั่นเรียกว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญานะ ไม่ใช่เอาสติไปเพ่งๆ ลูกเดียว จิตไม่มีสัมมาสมาธิ มีแต่มิจฉาสมาธิพอเพ่งไปจิตก็แข็งซึมทื่ออยู่ที่เดียวนะ ไม่เกิดปัญญา ไม่สามารถเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ได้

นอกจากมีวิหารธรรมแล้ว เราก็ฝึกให้มีสติ มีใจตั้งมั่นขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวรู้เท่าทันทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมา นี่คือหลักของสติปัฏฐานนะ

อันแรกเลย มีวิหารธรรม อย่างเอากายในกายเป็นวิหารธรรมเรียกว่า "กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ" มีความเพียรที่จะแผดเผากิเลสเรียกว่า อาตาปี ไม่ใช่ภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส พวกเราชอบภาวนาเพื่อตอบสนองกิเลส คือสนองอัตตาตัวตนนั่นเอง ภาวนาแล้วเมื่อใดกูจะเก่ง เมื่อใดกูจะได้ เมื่อใดกูจะบรรลุ ภาวนาเพื่อสนองอัตตานะ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ กิเลสไม่เร่าร้อนหรอก เราเร่าร้อนเอง ใจเราจะเร่าร้อนว่าเมื่อใดจะได้ๆ มีอาตาปีคือแผดเผากิเลสไม่ถูกกิเลสย้อมใจ ภาวนาโดยไม่ถูกกิเลสย้อมนะ ไม่ใช่กิเลสผลักให้ภาวนา มีสัมปชาโนคือมีความรู้สึกตัวขึ้นมา มีสติรู้ลงที่กายรู้ลงที่ใจ กายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวก็รู้สึก

แล้วจะนำไปสู่อีกประโยคหนึ่งเรียกว่า "วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง" คือเอาความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้ คำว่าโลกก็คือรูปนามกายใจเรานี่เองนะ อย่าไปแปลว่าโลกตรงตัวนะ ไม่ใช่ Earth นะ โลกก็คือรูปกับนาม กายกับใจนี้ มันเป็นศัพท์เฉพาะของศาสนาพุทธ คำว่าโลก ไม่ใช่โลกอย่างที่คนไทยใช้ โลกอย่างที่คนไทยใช้คือพวกภพพวกภูมิ โลกแปลว่าหมู่สัตว์ก็ได้ แปลว่ารูปนามก็ได้ พอเรามีสติ มีใจตั้งมั่น เราจะมีปัญญาขึ้นมาเลยว่า ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตเราชั่วคราว อย่างพอใจเรามีความทุกข์ขึ้นมา สติรู้ทันปั๊บความทุกข์จะดับไปนะ ความทุกข์ทางใจจะดับทันที แต่ความทุกข์ทางกายไม่ดับหรอกตราบใดที่ยังมีเหตุอยู่ก็ยังมีอยู่ หรืออกุศลทั้งหลายนะ ถ้าสติระลึกรู้ปุ๊บ ดับทันที ส่วนกุศลเนี่ย สติระลึกไม่จำเป็นต้องดับนะ เวทนานี่ สติระลึกแล้วไม่จำเป็นต้องดับ คนละเรื่องไม่ใช่อกุศล

ถ้าสติตัวจริงเกิด ใจเราตั้งมั่น เราจะเห็นความจริงอันหนึ่งว่าสภาวะทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมนามธรรมนะไม่ใช่ตัวเรา อย่างเราเห็นว่าความโกรธที่เกิดขึ้นนะไม่ใช่ตัวเราหรอก เราจะเห็นว่าร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอนนะไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอยู่ พอเราเห็นลงมานะ มันจะไม่มีตัวเรา พอมันไม่มีตัวเราจริงๆ นะความยินดียินร้ายในรูปในนามในกายในใจจะไม่มี หมดไปเอง ดังนั้นภาวนาไปถึงสุดท้ายมันจะหมดความยินดียินร้ายในกายในใจนี้ ในรูปในนามนี้ เรียกว่าเอาความยินดียินร้ายในโลกออกเสียได้ อันนี้เป็นขั้นที่สูงขึ้นไปนะ

ถ้าขั้นเบื้องต้นเนี่ย เวลาเราไปรู้สภาวธรรมแล้ว มันจะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาห้ามมันไม่ได้หรอก แต่พอเกิดความยินดียินร้ายแล้ว เช่น จิตใจเรามีความสุขนะ เราเกิดพอใจขึ้นมา ความสุขไม่ใช่กิเลสนะ แต่ความรักใคร่พอใจผูกพันในความสุขนี่แหละคือราคะให้เรารู้ทันว่าใจเราพอใจในความสุข ความพอใจหรือราคะนี้ก็จะดับอัตโนมัติ เราก็จะรู้ความสุขด้วยจิตที่เป็นกลาง จะเห็นเลยว่าความสุขเป็นธรรมอันหนึ่งที่แปลกปลอมผ่านเข้ามาชั่วคราวแล้วก็หายไป ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา มันเห็นเองนะ ไม่ต้องคิด

ไม่ต้องไปนั่งบรรยายว่าไม่ใช่เราไม่ใช่เขา บรรยายแล้วฟุ้งซ่าน หรือความทุกข์ผ่านเข้ามา ถ้าจิตมีสติขึ้นมา จิตตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ สักว่ารู้สักว่าดู เห็นกายเห็นใจเป็นความทุกข์ไป เห็นตัวความทุกข์นั้นไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา จะค่อยๆ ละความเห็นผิดไปนะ ทีแรกเห็นแล้วก็ยังยินดียินร้าย เห็นความทุกข์แล้วไม่ชอบ เห็นความสุขแล้วชอบ ถ้าถึงจุดนี้เราก็มีสติรู้ลงไปก็จะเห็นความยินดียินร้ายมันดับอัตโนมัติ เราก็รู้ความสุขความทุกข์ สภาวธรรมทั้งหลายอย่างซื่อๆ ตรงๆ นั่นแหละ แล้วจะเห็นเลยว่าไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายก็ไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา กุศลอกุศลไม่ใช่เรา จิตที่เกิดดับทางทวารทั้งหกคือตาหูจมูกลิ้นกายใจนี้ไม่ใช่เรา การภาวนาทำอย่างนี้นะ คอยรู้คอยดูไป ถ้าทำถูกต้อง เจ็ดวันเจ็ดเดือนเจ็ดปีต้องมีผลบ้าง

หลายคนนะฟังหลวงพ่อพูดหลายปี มีอยู่คนชื่อแมว บอกว่าฟังหลวงพ่ออยู่เจ็ดปี มาทีไรก็มีแต่ไม่ใช่ไม่ถูก หลวงพ่อก็บอกว่าอย่าไปทำสิให้รู้เอา แกก็อดทำไม่ได้นะ ทำยังไงจะถูกๆ คิดอยู่แบบนี้ตลอดเวลา หาทางทำตลอดเวลา หลายปีนะ หลวงพ่อก็พยายามบอกแก อย่าไปประคอง อย่าไปบังคับ อย่าไปควบคุมมัน รู้มันอย่างที่มันเป็น ใจถึงๆ หน่อย สอนอย่างนี้เรื่อยๆ สอนแต่ว่าให้ใจถึง แกก็ใจไม่ถึงซะทีนะ อยู่หลายปีจนกระทั่งใจฝ่อเลย มีอยู่ช่วงหนึ่งฝ่อเลย ไม่อยากปฏิบัติเลย เราโง่เง่า ไม่มีวาสนาบารมี ชาตินี้คงไม่ได้แล้ว แต่ว่าพอใจฝ่อไปช่วงหนึ่งนะ ก็กลับมารู้ใหม่ สุดท้ายมาสังเกตดู ตอนที่ใจฝ่อๆ แล้วไม่ได้ทำอะไรนะ หลวงพ่อบอกว่าดี ก็ชักงงๆ แล้ว เพราะตอนที่ทำมาตลอดเวลา บอกว่าไม่ได้เรื่องเลย ใช้ไม่ได้ ตอนที่เลิกทำไปแล้วนั้นความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็รู้ไปอย่างที่มันเป็น รู้ซื่อๆ หลวงพ่อก็บอกว่าดีแล้ว ในที่สุดจึงจับหลักได้ การปฏิบัติไม่ใช่การทำอะไร แต่คือการรู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็นต่างหาก ไม่ใช่ไปทำอะไร คิดแต่ว่าจะทำๆ นะ ไม่สำเร็จหรอก เสียเวลาเนิ่นช้า ถ้าเราทำใจสบายๆ ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึกไป จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึกไป เป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นกุศลอกุศล รู้สึกไปเรื่อยๆ จะพบว่าง่ายสุดๆ เลย ง่ายเพราะไม่ได้ทำอะไรสติก็เกิดเอง สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิตก็ตั้งของเขาเอง ปัญญาก็เกิดของเขาเอง เราทำอะไรไม่ได้สักอย่างเลย ที่จริงทำอย่างเดียวคือรู้

ถ้าลองไปอ่านมหาสติปัฏฐานสูตรจะพบว่ากิริยามีอยู่ตัวเดียวคือรู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ เลิกหายใจแล้วก็รู้ มีนะขั้นที่สี่ เลิกหายใจ มันจะมาหายใจทางผิวหนังนะ จมูกหายใจแค่นิดเดียว ถ้าใครภาวนาอานาปานสติมาได้ถึงจุดนี้แล้วถูกเขาจับใส่ตู้ขังไว้นะ จะตายทีหลังเพื่อน เพราะไม่ค่อยหายใจเท่าไหร่

เนี่ยมันมีแต่คำว่ารู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ ยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้ จะคู้จะเหยียดจะเหลียวซ้ายแลขวาจะก้าวไปจะถอยหลังก็รู้ กิริยามีอยู่คำเดียวนะคือคำว่ารู้ ดูให้ดี มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ เฉย ๆ ก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ ไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ ไม่มีโทสะก็รู้ สังเกตไหม กิริยามีแต่คำว่ารู้เท่านั้น ทั้งหมดเลยนะ

พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้นะ แต่พวกเราไม่เชื่อ พวกเรารู้อย่างเดียวไม่พอ เราคิดแต่ว่าจะทำ ทำอย่างไรจะถูกๆ สอนกันด้วยนะ ต้องทำให้เยอะๆ นะ แทนที่จะสอนว่าให้รู้เยอะๆ รู้บ่อยๆ กิริยาจริงๆ มีแต่คำว่ารู้ในสติปัฏฐาน แล้วคำว่ารู้ในสติปัฏฐานมีอยู่สองนัยยะ ต้องรู้ได้ทั้งสองนัยยะ รู้อันหนึ่งรู้ด้วยสติ รู้อันที่สองรู้ด้วยปัญญา อย่างยืนอยู่ก็รู้ว่ารูปมันยืน ทีแรกเราอาจจะนั่งอยู่แล้วก็ขยับตัวลุกขึ้นยืน เรามีสติเห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปว่ากำลังเคลื่อนไหว แล้วก็มีปัญญารู้ว่าตัวที่เคลื่อนไหวนี่เป็นแค่รูปนะ ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นเพียงวัตถุธาตุกำลังเคลื่อนไหว เราเป็นแค่คนดู นี่รู้มีสองระดับสองนัยยะ อันแรกมีสติรู้กายรู้ใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง อันที่สองมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงนั้น ความจริงของเขาก็คือความเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง

วันนี้พูดเรื่องสติปัฏฐานนะ เริ่มตั้งแต่ให้มีกายเวทนาจิตธรรมเป็นอารมณ์ เป็นบ้าน ไม่ใช่คุก ไม่ใช่เอาไว้เพ่ง แต่เอาไว้อยู่ ถ้ามีธุระออกนอกบ้านได้เสมอ ส่วนการปฏิบัตินั้นต้องเป็นไปเพื่อแผดเผากิเลสนะ เรียกว่า อาตาปี ไม่ใช่สนองกิเลส รู้สึกตัวขึ้นมา อย่าหลงไป อย่าลืมเนื้อลืมตัว อย่าเอาแต่เพ่งไว้ มีสติรู้กายอย่างที่เขาเป็น มีสติรู้ใจอย่างที่เขาเป็น ถ้ามันยินดียินร้ายในรูปในนามในกายในใจที่ไปรู้เข้า ให้รู้ทันความยินดียินร้าย ความยินดียินร้ายจะดับไป นี่เป็น "วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง"

เสร็จแล้วก็เห็นรูปเห็นนาม เห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง จะรู้รูปรู้นามตรงตามความเป็นจริง คือพอร่างกายเคลื่อนไหวปุ๊บ สติรู้ปั๊บเลย ปัญญาเข้าใจเลยว่าตัวที่เคลื่อนไหวไม่ใช่ตัวเราหรอก หรือนั่งอยู่ สติระลึกได้เลยว่ารูปมันนั่งอยู่ ปัญญาก็รู้ทันเลยว่าตัวที่นั่งอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้น หรือความสุขเกิดขึ้นนะ สติรู้เลยว่าความสุขแปลกปลอมเข้ามาในใจแล้ว ปัญญาก็รู้ทันอีก ความสุขเป็นแค่นามธรรมอันหนึ่งที่แปลกปลอมเข้ามา ไม่ได้บรรยายแบบนี้นะ มันเป็นความรู้สึกเลยว่า มันไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่พอบรรยายเป็นภาษาคนเลยใช้คำยืดยาว เห็นนะว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นนามธรรมอันหนึ่ง เวลาภาวนาจริงๆ มันไม่พูดอย่างนี้นะ ไม่ต้องมาช่วยมันบรรยายนะ แค่เห็นว่าความสุขมันเป็นของแปลกปลอมผ่านมาแล้วก็ไป มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง เราบังคับมันไม่ได้

เลือกไม่ได้ อันนี้ปัญญามันจะสรุปทีหลัง ไม่ต้องไปนั่งคิดนะ อย่าไปนั่งคิดเอา ให้รู้เอา เพราะกิริยามีอยู่คำเดียวคือคำว่า "รู้"

มีสติรู้สภาวะซึ่งก็คือรูปกับนามที่ปรากฏ มีปัญญารู้ลักษณะซึ่งก็คือไตรลักษณ์นั่นเอง สติเป็นตัวรู้สภาวะ ปัญญาเป็นตัวรู้ลักษณะ สัมมาสมาธิเป็นความตั้งมั่นในขณะที่รู้สภาวะและรู้ลักษณะ สัมมาสมาธิเป็นตัวตั้งมั่น ใจจะเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูอยู่อย่างสบายๆ ไม่ใช่ตั้งเป็นตัวผู้รู้ผู้ดูแข็งๆ บางทีตั้งไว้เหนือหัวเหมือนดาวเทียม แล้วก็ดูย้อนลงมาอย่างเข้มแข็ง อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ มากไป ตั้งตัวผู้รู้แรงเกินไป รู้สบายๆ รู้ไป

๑.๒ กิริยาหลักมีคำเดียวคือคำว่า "รู้"

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๔]

ทันทีที่เรายินดียินร้ายแล้วเราเข้าไปแทรกแซง ความทุกข์จะเกิดขึ้นในใจ แต่ถ้าเราสักว่ารู้สักว่าเห็น ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นในใจ เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนว่าจิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ รู้เฉยๆ มันเป็นธรรมดาที่ราคะจะต้องเกิด มีเหตุเขาก็เกิด จิตมีโทสะให้รู้ว่ามีโทสะ ไม่ได้ให้แก้ เพราะฉะนั้นจิตจะปรุงแต่งไม่ใช่ปัญหานะ ปัญหาคือเราอย่าเข้าไปปรุงแต่งจิต

ถ้าจับหลักตรงนี้ได้ การภาวนาจะราบรื่น อะไรก็ได้ที่ปรากฏขึ้นมา สุขจะเกิดก็ได้ ทุกข์จะเกิดก็ได้ เฉยๆ จะเกิดก็ได้ กุศลก็ได้ โลภโกรธหลงก็ได้ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแต่แสดงไตรลักษณ์อย่างเท่าเทียมกันทั้งหมดเลย อย่างความโกรธก็แสดงไตรลักษณ์ว่ามันไม่เที่ยง มันทนอยู่ไม่ได้ มันบังคับไม่ได้ มันเกิดจากเหตุ ถ้ามีเหตุมันก็เกิด ไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด เราบังคับมันไม่ได้ ทุกๆ ตัวแสดงไตรลักษณ์เหมือนๆ กันหมดเลย

เพราะฉะนั้นในทางจริยธรรม สภาวธรรมแต่ละอย่างไม่เท่าเทียมกัน กุศลย่อมดีกว่าอกุศล แต่ในขั้นของการเจริญวิปัสสนานี่ สภาวธรรมทั้งหลายเท่าเทียมกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ ดังนั้นกุศลเกิดขึ้นก็รู้ไป อกุศลเกิดก็รู้ ในสติปัฏฐานสอนว่า จิตมีโมหะก็รู้ว่ามีโมหะ จิตไม่มีโมหะก็รู้ว่าไม่มีโมหะ จิตมีโมหะเป็นอกุศล จิตไม่มีโมหะเป็นกุศล กิริยาที่ทำต่อกุศลและอกุศลนั้นเท่าเทียมกันคือรู้

เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรามีแต่หน้าที่ของการรู้ ถ้าเราไปดูมหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีหลายสูตร ที่เรียกมหาสติปัฏฐานไม่ใช่สติใหญ่นะ มหาสติปัฏฐานหมายถึงมหาสูตร สูตรนี้ใหญ่ มีสติปัฏฐานสูตรย่อยๆ อีกหลายสูตร ในสติปัฏฐานทุกๆ สูตรนี่ กิริยาหลักมีอยู่คำเดียวคือคำว่ารู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ ยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้ มีแต่คำว่ารู้ คู้ก็รู้ เหยียดก็รู้ เหลียวซ้ายแลขวาก็รู้ ก้าวไปก็รู้ ถอยหลังก็รู้ รู้อยู่ มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ มีราคะก็รู้ ไม่มีราคะก็รู้ มีโทสะก็รู้ ไม่มีโทสะก็รู้ มีโมหะก็รู้ ไม่มีโมหะก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ หดหู่ก็รู้ มีนิวรณ์ก็รู้ มีกามฉันทนิวรณ์ก็รู้ รู้ว่านิวรณ์เกิดจากอะไร นิวรณ์ดับไปได้เพราะอะไร หรือตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ภายนอกก็รู้ทัน รู้ตาด้วย รู้รูปด้วย รู้หูด้วย รู้เสียงด้วย ตัวสำคัญคือรู้การกระทบด้วย รู้วิญญาณที่รับรู้การกระทบด้วย รู้สังโยชน์ รู้กิเลสที่เกิดตามหลังการกระทบด้วย ไม่ได้มีตรงไหนเลยที่บอกว่าให้เกินรู้ ไม่ใช่ตามองเห็นรูปแล้วให้ตัดความรู้สึกเสีย หรือให้กำหนดที่ตา กำหนดที่รูป พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านให้รู้ ไม่ได้ให้กำหนดลงไป ถ้ากำหนดลงไปแล้วใจมันจะนิ่ง มันจะไม่มีกิเลส ไม่มีสังโยชน์อะไรที่เกิดตามหลังมา

ดังนั้นเราตามรู้ธรรมดานี่เอง พอรู้แล้ว ใจเราปรุงกิเลสขึ้นมา เราก็รู้ทัน คำว่ารู้นี่เป็นคำสำคัญ ในสติปัฏฐานเต็มไปด้วยคำว่ารู้ ไม่มีคำว่าละ แต่เมื่อเรารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งตรงตามความเป็นจริงมากแล้ว มันจะละอันหนึ่งคือมันจะละความยินดียินร้ายในโลก คำว่าโลกก็คือกายใจรูปนามนี่เอง เป็นคำว่าโลกในนิยามศาสนาพุทธนะ โลกมีนิยามว่าหมู่สัตว์ก็ได้ มีนิยามว่ารูปกับนามก็ได้ กายกับใจนี้เองที่เรียกว่าโลก

เราทำสติปัฏฐาน เรารู้กาย เวลารู้กายถูกต้อง มันรู้ใจด้วย จะรู้ทั้งกายทั้งใจ หรือเราทำจิตตานุปัสสนา เรารู้จิต ถ้ารู้จิตถูกต้องก็จะรู้กายด้วย มันจะเนื่องกัน พอรู้แล้ว เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจของรูปของนามแล้ว มันจะละความยินดียินร้ายในรูปในนามนั้นได้ เช่น เราเคยยินดีกับความสุข ยินร้ายกับความทุกข์ ยินดีกับกุศล ยินร้ายกับอกุศล พอเราเจริญสติปัฏฐานมากๆ เราก็จะเห็นว่าความสุขชั่วคราว ความทุกข์ชั่วคราว กุศลชั่วคราว อกุศลชั่วคราว ทุกอย่างชั่วคราว พอเห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว มันเสมอภาคกัน จิตจะไม่ยินดียินร้ายในสิ่งทั้งปวง จิตจะเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง รู้รูปด้วยจิตเป็นกลาง รู้นามธรรมทั้งหลายด้วยจิตเป็นกลาง จิตไม่เติมแต่งไม่ปรุงแต่งต่อ อะไรปรากฏก็ได้ สภาวธรรมใดๆ ปรากฏก็เสมอภาคกันหมดเลย เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจิตไม่ปรุงต่อ

เพราะฉะนั้นจิตจะปรุงราคะขึ้นมา ปรุงโทสะขึ้นมา หรือมันจะพากย์ขึ้นมา มันจะบรรยายขึ้นมา มันจะพูดขึ้นมา ไม่ใช่ปัญหา ถ้าเรารู้ทัน เราก็จะเห็นว่าทุกอย่างเป็น

ปรากฏการณ์ชั่วคราว ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ใจไม่ยินดียินร้ายขึ้นมา พอใจเราไม่ยินดียินร้าย ใจจะไม่ปรุงแต่ง พอมันหมดความปรุงแต่ง จิตจะเข้าไปสัมผัสธรรมะที่ไม่ปรุงแต่งคือนิพพานได้

ดังนั้นเส้นทางนี้ไม่ได้ลึกลับอะไร เต็มไปด้วยเหตุด้วยผล แต่อย่าเอาเหตุผลของการคิดมาใช้ ให้รู้กายให้รู้ใจไปจนมันประจักษ์ชัดว่าทุกอย่างชั่วคราว จิตจะหมดความดิ้นรนปรุงแต่ง เมื่อจิตหมดความดิ้นรนปรุงแต่งแล้ว จิตจะไปสัมผัสกับธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง นิพพานมีอยู่ต่อหน้าต่อตา นิพพานไม่ได้เกิดขึ้นและไม่ได้ดับไป มีอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว แต่เราไม่รู้ไม่เห็นเพราะว่าอวิชชาหรือความไม่รู้ความไม่เห็นของเราไปบังไว้ พอเราเกิดอวิชชาเราจะคิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา เราหวงแหนกายนี้ใจนี้ อยากให้มันมีความสุข นี่คือความไม่รู้ทุกข์ คือไม่รู้ว่ากายกับใจเป็นก้อนทุกข์ ก็เกิดอยากให้มันมีความสุข เกิดสมุทัย เกิดการดิ้นรนขึ้นมา จิตใจยิ่งมีความทุกข์ซ้ำซ้อนเข้าไปอีก ถ้าเรารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งนะ มันหมดความอยาก หมดความดิ้นรนเลย นิโรธจะปรากฏขึ้น คือนิพพานจะปรากฏต่อหน้าต่อตาเลยนะ นิพพานคืออะไร นิพพานคือความสิ้นตัณหานั่นเอง สิ้นความทะยานอยากของจิต เมื่อสิ้นความทะยานอยากของจิต สิ้นตัณหา ภพคือการทำงานของจิตก็จะไม่เกิดขึ้น คือจิตจะไม่ปรุงต่อแล้ว เมื่อไม่มีภพไม่มีการทำงานของจิต จิตจะไปสัมผัสไปเห็นนิพพานได้

ทันทีที่เรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้กายรู้ใจนี้แจ่มแจ้ง จนกระทั่งรู้ว่าเป็นแค่ธาตุแค่ขันธ์ไม่ใช่เรานะ หมดความรัก หมดความอยาก สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติ หมดความอยากจะให้มันสุข ให้มันดี ให้มันคงทนถาวร ให้มันเที่ยง ให้มันบังคับได้ตลอดไป พอหมดความอยาก นิโรธหรือนิพพานก็ปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา การที่เรารู้ทุกข์จนกระทั่งหมดความอยาก ละสมุทัยได้ แจ้งนิโรธต่อหน้าต่อตาเรียกว่ามรรค มรรคตัวนี้เรียกว่าอริยมรรค

ส่วนมรรคที่พวกเราคอยรู้กายคอยรู้ใจนี้ ไม่เรียกว่าอริยมรรค แต่เรียกว่าบุพภาคมรรคหรือมรรคเบื้องต้นนะ ยังไม่ใช่ตัวอริยมรรคนะ ที่พวกเราเดินกันอยู่ อริยมรรคจะเกิดขึ้นเองถ้ารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งเต็มที่แล้วใจยอมรับ อริยมรรคจะเกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นชั่วขณะเดียวสังโยชน์ก็ขาดแล้ว ขาดแล้วขาดเลยไม่กลับฟื้นคืนขึ้นมาใหม่นะ

อย่างสังโยชน์ทั้งหลายก็ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลานะ เมื่อก่อนหลวงพ่อเข้าใจผิดตอนหัดภาวนาใหม่ๆ หลวงพ่อคิดว่าสังโยชน์มีอยู่ตลอดเวลา แต่อย่างตอนที่จิตลงภวังค์นี่จะไม่มีสังโยชน์ หรือเด็กเกิดใหม่ๆ เด็กไม่ได้สำคัญว่านี่กายนี่ใจของตัวเอง นี่เป็นตัวเรา เด็กคิดไม่เป็น ดังนั้นเด็กที่เกิดใหม่ไม่มีสักกายทิฏฐิ เด็กที่เกิดใหม่ๆ ไม่มีวิจิกิจฉา ไม่เคย

สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เลย วิจิกิจฉาที่สงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เรียกว่าวิจิกิจฉาแท้ ส่วนวิจิกิจฉาเช่นสงสัยว่าคนนี้ชื่ออะไร ถนนนี้วิ่งไปถึงไหนนี่เรียกวิจิกิจฉาเทียม ตัวนี้ไม่ใช่กิเลส เด็กไม่มีวิจิกิจฉาคือไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์นะ เด็กไม่มีสีลัพพตปรามาส ไม่ได้ถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างงมงายเพราะเด็กไม่คิดจะถือศีลบำเพ็ญพรตอะไร วันๆ แค่ได้กินนมก็พอใจแล้ว ได้นอนได้ทำตัวอบอุ่น ดังนั้นเด็กเกิดใหม่ๆ ไม่ได้มีสังโยชน์ แต่มีอนุสัยนะ พร้อมที่จะงอกกิเลสหยาบๆ ขึ้นมา พร้อมที่จะสร้างสังโยชน์สร้างอะไรขึ้นมาใหม่อีก ของเราก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าอนุสัยจะเกิดตลอดเวลา ในขณะที่จิตของเรามีสติขึ้นมา อนุสัยก็ไม่มี สังโยชน์ก็ไม่มี ถ้าเราขาดสติเมื่อใด กิเลสก็เกิดขึ้นมา

ฉะนั้นตัวกิเลสเองก็เกิดๆ ดับๆ สังโยชน์เองก็เกิดๆ ดับๆ เป็นขณะๆ ไป เช่นเดียวกับสภาวธรรมอื่นๆ นั่นเอง ดังนั้นไม่ต้องไปเกลียดมัน มันเกิดขึ้นมาก็รู้ไป มันก็เกิดแล้วก็ดับให้เราดู แสดงธรรมะให้เราดูเท่าเทียมกับธรรมะฝ่ายกุศลนั่นแหละ พอรู้ชัดๆ รู้มากๆ นะ ถึงจุดที่อริยมรรคเกิดขึ้นแล้ว มันจะตัดสังโยชน์เด็ดขาด ไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว

อย่างพระโสดาบันขาดสติได้ไหม พระโสดาบันขาดสติได้ แต่ขณะที่พระโสดาบันขาดสติ จะไม่มีสักกายทิฏฐิขึ้นมา ขาดแล้วขาดเลย ดูลงมาที่ไรนะ ไม่มีความรู้สึกว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเราเลย แต่ว่ายึดถือไว้ ฉะนั้นการภาวนา ถ้าจิตของเราจะพากย์ จิตจะมีความโลภโกรธหลง ไม่ใช่ปัญหานะ แต่ถ้าเราเกิดยินดียินร้าย ยินดีในความดีของมันในความสุขของมัน ยินร้ายในอกุศลในความทุกข์ จิตจะดิ้น จิตจะทำงาน อยากให้ดี ความอยากเกิด จิตก็ดิ้น อยากให้พ้นทุกข์ อยากให้มีความสุข อยากให้กิเลสหายไป จิตจะเกิดการดิ้นทั้งนั้นเลย ทันทีที่ตัณหาเกิด จิตก็จะดิ้น

๑.๓ ปฏิบัติธรรมที่สมควรแก่เรา

พระพุทธเจ้าสอนสิ่งที่มีสาระแก่นสาร ท่านสอนสิ่งที่มีประโยชน์ สอนให้เราแยกได้อะไรมีประโยชน์ อะไรไม่มีประโยชน์ นอกจากมีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์แล้ว อะไรสมควรแก่เรา อะไรไม่สมควรแก่เรา ของมีประโยชน์บางอย่างก็ไม่สมควรแก่เรา ยกตัวอย่าง ท่านบอกว่าสมถะและวิปัสสนานี้มีประโยชน์ แต่บางคนทำสมาธิไม่ได้ ทำสมถะไม่ได้ก็ไม่สมควรแก่เรา ฉะนั้นพอจะลงมือภาวนา ฉันจะต้องทำสมาธิให้ได้เสียก่อนเพราะมันเป็นเรื่องดีที่จิตจะสงบเสียก่อน แล้วเจริญปัญญาทีหลัง มันดีจริง มันมีประโยชน์จริง แต่ทำไม่ได้นี่ไม่ใช่ของที่สมควรแก่เราแล้ว เกินฐานะ ฉะนั้นเราก็ต้องเลือกกัมมัฏฐานที่พอเหมาะพอควร

กับฐานะตัวเอง วันหนึ่งๆ หาเวลาสงบไม่ได้เลย จะไปทำให้มันสงบทำไม เสียเวลา เรียนรู้ความไม่สงบไปเถอะ ถ้าเรารู้ทันความไม่สงบไปแล้ว มันจะสงบของมันเอง แค่เรามีสติขึ้นมาเห็นว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตก็สงบของมันเอง นี่ใช้ปัญญานำสมาธิ คนไหนมีโอกาส มีเวลามาก ใช้สมาธินำปัญญาได้ก็ทำไป เพราะมันดีทั้งนั้นแหละ ทั้งสมาธิทั้งปัญญา มีประโยชน์ทั้งคู่

เวลาที่ใครคนใดคนหนึ่งบรรลุมรรคผลนิพพานก็บรรลุด้วยสมาธิและปัญญาทุกคน ไม่ใช่บรรลุด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ฉะนั้นเวลาบรรลุพระอรหันต์ ในพระไตรปิฎก ชอบใช้สำนวนว่าบรรลุพระอรหันต์ด้วยปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบกลับ ไม่กำเริบกลับ ไม่เสื่อมถอยแล้ว ไม่กลับไปฟุ้งแล้ว ฉะนั้นเวลาบรรลุจะบรรลุทั้งสองอัน แต่ว่าตอนเริ่มต้นไม่ใช่ว่าจะทำได้ทั้งคู่ คนไหนทำสมถะได้ก็ทำไป ทำสมถะแล้วอย่าติดในความสงบ เสียเวลา ให้ออกมารู้กายรู้ใจไว้ คนไหนทำสมถะไม่ได้ก็ไม่ต้องคร่ำครวญ ชาตินี้คงไม่มีหวังได้มรรคผลนิพพาน อย่าไปคร่ำครวญนะ เสียเวลา หลวงพ่อเห็นพวกทำสมาธิเยอะ ทำสมถะเยอะ ไม่บรรลุมรรคผลนิพพานเยอะไป ไม่บรรลุอะไรเลย นอกจากจะไปพรหมโลก หรือถ้าสมาธิเสื่อมไปก็อารมณ์ร้าย กิเลสรุนแรงกว่าชาวบ้านธรรมดาอีก ดังนั้นไม่จำเป็นเสมอไป เราก็ทำเท่าที่เราทำได้ อันไหนสมควรกับเรา เราก็ทำอันนั้น ค่อยๆ เรียน ค่อยๆ สังเกตตัวเอง

ทางเดินของการปฏิบัติมีหลายสาย สองสายหลักๆ คือ ทำสมาธิก่อนแล้วค่อยเจริญปัญญา หรือเจริญปัญญาแล้วทำสมาธิ มีสายพิเศษอีกสายหนึ่งสำหรับคนพิเศษ คือ ทำทั้งสมาธิและเจริญปัญญาไปด้วยกัน ทำได้นะสำหรับคนพิเศษ คนพิเศษชนิดนี้ก็คือ คนที่ดูจิตดูใจจนชำนิชำนาญ เวลาที่เข้าถึงอัปปนาสมาธิ ทรงอยู่ในอัปปนาสมาธิ มีสติระลึกรู้องค์ธรรมของสมาธิในขณะนั้น เห็นความเปลี่ยนแปลงขององค์ธรรมนั้นได้ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงกระเพื่อมไหวอยู่ภายใน เห็นความเกิดดับยิบยับๆ ซึ่งไม่มีภาษามนุษย์เรียกว่าคืออะไร ไม่รู้ว่าอะไรคืออะไร เห็นแต่สภาวะเกิดดับๆ อยู่ในสมาธินั้น ทำได้ถ้าดูจิตชำนิชำนาญแล้ว ไม่ใช่การคิด ถ้าเป็นการคิดพิจารณาปั๊บตกออกจากสมาธิเลย

ดังนั้นเส้นทางเดินมีตั้งเยอะแยะ เลือกเส้นทางที่เราเดินได้ ไม่ใช่เลือกเส้นทางที่อาจารย์ของเราเดิน หลายคนเลือกเส้นทางของอาจารย์ หรือเลือกเส้นทางตามเพื่อน เขาเข้าวัดนี้ก็เข้า เขาเข้าคอร์สนี้ก็เข้า เขาไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้าแล้วดี เราก็ต้องไปยกอย่างเขาบ้าง มันก็ไม่จำเป็นนะ ถ้าเดินสวยแล้วบรรลุ พวกวงโยธวาทิตบรรลุก่อนใช่ไหม ไม่จำเป็น หรือบางคนก็ต้องนั่งหลับตาภาวนา ถ้าหลับตาภาวนาแล้วบรรลุเร็ว คนตาบอดก็บรรลุก่อน หรือถ้าไม่ต้องฟังอะไรแล้วบรรลุเร็ว คนหูหนวกก็บรรลุก่อน จริงๆ ไม่ได้เป็นอย่างนั้น การ

ภาวนานี่นะเปิดตาหูจมูกลิ้นกายใจให้มันทำงานไป เวลาเราภาวนาแล้วให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ แล้วเราคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของใจ อันนี้เป็นการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน

แต่ในบางขณะบางเวลาที่เราปฏิบัติในรูปแบบ โดยเฉพาะการนั่งสมาธิภาวนา เราตัดการกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายออก เหลือแต่ใจอันเดียว เราดูการกระทบทางใจ เดี๋ยวใจมันคิดโน่นคิดนี่ เดี๋ยวใจมันก็ปรุงโน่นปรุงนี่ นี่ก็ทำวิปัสสนาได้ เพราะฉะนั้นเราต้องทำให้เป็นนะ ถึงเวลานั่งสมาธิ เราก็นั่งเป็นดูได้ ช่วงไหนจิตฟุ้งซ่านก็ดูให้สงบ ช่วงไหนสงบแล้วก็ดูให้เกิดปัญญา ทำได้หมด มีเวลาที่จะนั่งปฏิบัติตามรูปแบบอย่างนี้ แล้วใช้ชีวิตประจำวันยืนเดินนั่งนอน รู้สึกตัวตลอดวัน รู้กายรู้ใจทั้งวัน ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์กระทบแล้วใจกระเพื่อมขึ้นมา กระเพื่อมแล้วเราก็รู้ไปเรื่อยๆ ให้เราฝึกให้ได้ในชีวิตประจำวัน ให้ตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ไป หรือเวลากลางคืนไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ เราตัดการรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายออก เหลือแต่ความรับรู้ทางใจอันเดียว บางคนไม่เอาไหนเลย พอนั่งสมาธิก็ตัดความรับรู้ทางใจออกไปด้วย คือหลับไปเลย อย่างนั้นไม่ได้เรื่องนะ อย่างน้อยมันต้องมีการรับรู้อยู่ ถ้าไม่รับรู้ทางห้าทวารก็ต้องรับรู้ทางทวารใจอันเดียว

อย่าไปรับรู้ทางทวารตาอันเดียวนะ บางคนฝึกกัมมัฏฐานไปรับรู้ทางทวารตาอันเดียวก็มีเหมือนกัน พอตากระทบรูปกำหนดอยู่ที่ตาตลอดเลย กำหนดอยู่ที่จักขุประสาทบ้าง กำหนดอยู่ที่รูปที่ตาไปเห็นบ้าง กำหนดอยู่ที่การกระทบอารมณ์ทางตาบ้าง หรือกำหนดอยู่ที่จิตที่รู้อารมณ์ทางตาบ้าง นี่กำหนดได้ตั้งสี่แบบ แล้วอะไรเกิดขึ้น ใจก็นิ่งๆ อยู่อย่างนั้นเอง บางคนก็นึกว่าเป็นพระอรหันต์นะ เพราะว่าใจไม่เคยกระเพื่อมเลย ใจไม่เคยกระเพื่อมเพราะว่าไปเพ่งเอาไว้ตั้งแต่ต้นทางแล้ว เพ่งตั้งแต่ตอนกระทบอารมณ์ เราไปเพ่ง มันก็นิ่งไม่กระเทือน กระทบแล้วไม่กระเทือนก็นึกว่าเป็นพระอรหันต์ ไม่ใช่ ถ้ากระทบแล้วกระเทือนขึ้นมาแล้วไม่ได้ยึดถือมันถึงจะใช่นะ แต่ถามว่าสิ่งที่กระเทือนเป็นอะไรกระเทือน ขันธ์กระเทือน จิตที่เป็นธรรมแท้ไม่ได้กระเทือนด้วยเลย ไม่มีความเคลื่อนไหวภายใน สักนิดเดียวก็ไม่มี หลวงปู่ดูลย์ท่านบอกว่า ภายนอกว่างเปล่าไม่มีรูปลักษณ์ ภายในเหมือนท่อนไม้และก้อนหิน ไม่มีความกระเพื่อมไหว นี่จิตที่เรียกว่าจิตหนึ่ง แล้วท่านก็บอกว่าไม่มีข้างนอกข้างในด้วย ที่บอกว่าภายในภายนอกนี่พูดโดยโวหาร ที่จริงคือจิตไม่ปรุงแต่งอะไรแล้ว จิตสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น สักว่าคิดนึกไป จิตชนิดนี้จะมีความสุขมาก

๑.๔ การเจริญวิปัสสนา

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๔]

การเจริญวิปัสสนาคือการเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่ว่าภาวนาแล้วรู้สึกขนลุกซู่ซ่าแล้วได้วิปัสสนาญาณ ไม่ใช่นะ คนละเรื่องเลย อย่างที่พวกเราทำ มันไม่ค่อยขึ้นวิปัสสนา มันไม่เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์

คนไหนไม่ชอบดูกายก็ดูจิตเอา ใช้ได้เหมือนกัน เบื้องต้นก็สังเกตไปจิตใจของเราแต่ละวันไม่เหมือนกัน บางวันตื่นมาสดชื่น บางวันแห้งแล้ง เราดูไปแต่ละวัน ใจเราไม่เหมือนกันเลย ต่อไปก็ค่อยๆ พัฒนานะ สังเกตในวันเดียวกันนั่นแหละ เช้าสายบ่ายเย็น ความรู้สึกของเราจะไม่เหมือนกัน บางทีพอตื่นเช้าสดใส ออกจากบ้านแล้วรถติดก็หงุดหงิด พอไปที่ทำงานแล้วลูกค้าเยอะก็ปลื้ม เจรจาธุรกิจไม่ได้สักรายก็โมโห ใจเราจะคอยพลิกไปพลิกมาให้เราคอยตามรู้จิตใจที่พลิกแพลงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

ดูไปให้เห็นว่าจิตใจเราไม่เที่ยงนะ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเลย เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายจิตใจเราทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้ สุขก็ชั่วคราวทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว อย่างโกรธใครโกรธนานที่สุดถึงหนึ่งวันเคยมีไหม เข้าใจผิดแล้วนะ จริงๆ ก็โกรธทีละขณะแล้วคิดใหม่โกรธใหม่ ไม่มีหรอกโกรธเป็นวันๆ เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมากเลย แล้วจิตใจถ้าเราตามรู้ตามดูไปก็จะเห็นเลยว่ามันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานของมันเอง เดี๋ยวมันก็สุขก็ทุกข์ของมันเอง มันจะเป็นกุศลหรืออกุศลมันก็เป็นของมันได้เอง อย่างเราไม่ได้คิดจะโกรธเลยนะขนาดตั้งใจไว้แล้วว่าจะไม่โกรธ แต่พอเขาพูดออกมาก็โกรธไปแล้ว ใจมันจะโกรธก็ห้ามมันไม่ได้ เราบังคับมันไม่ได้จริง

จิตจะวิ่งไปที่ตาที่หูที่ใจเลือกไม่ได้ นั่งฟังหลวงพ่อ บางครั้งก็มองหน้าหลวงพ่อ เดี๋ยวก็ตั้งใจฟัง เดี๋ยวก็คิด เดี๋ยวก็ดู คนละเวลากัน ถ้าเราตามรู้ตามดูมากๆ จะเห็นเลยว่าเราบังคับมันไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

จะรู้กายก็ได้ ถ้ามีสติรู้กายก็เห็นกายไม่ใช่เรา หรือรู้เวทนา หรือรู้จิตที่เกิดดับทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา ค่อยๆ ละไป ค่อยๆ รู้ มันก็ค่อยละความเห็นผิดไปทีละน้อย

เมื่อใดมีสติรู้กายรู้ใจก็ค่อยๆ ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เมื่อใดขาดสติก็รู้สึกกายกับใจเป็นตัวเราขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่าการละนี่ยังละด้วยการมีสติไม่ใช่ตัวอริยมรรค ต้องตามรู้ตามดูมาก ๆ นะ จนอริยมรรคเกิด ต่อไปเป็นพระโสดาบัน ถึงขาดสติดูลงมาที่ไรก็ไม่เคยเห็นตัวเราเลย แต่ความรักในกายในใจยังมีอย่างบริบูรณ์ รู้แล้วว่าไม่ใช่ตัวเราแต่ยังหวงแหนยังยึดถืออยู่ อย่างพระโสดาบันจะรู้สึกเลยว่าทั้งกายทั้งใจนี่เป็นของยืมโลกมาใช้ อย่างร่างกายก็ยืมวัตถุธาตุของโลกมาใช้ จิตใจเป็นแค่นามธรรมอันหนึ่งเกิดดับ ๆ ไป เป็นธาตุชนิดหนึ่ง จะรู้สึกว่ายืมของเขามาใช้ แต่หวงไม่คืนเจ้าของเพราะรู้สึกว่ากายกับใจนี้เป็นของดีของวิเศษ เป็นเครื่องมือทำให้เราได้รับอารมณ์ที่ดีทางรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส

ดังนั้นเราจะรักกายรักใจมากเลย แต่วันใดที่สติปัญญาแก่รอบขึ้นมาจะเห็นว่ากายนี้ทุกข์ ถูกความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา จิตใจก็มีแต่ความทุกข์ ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนมันเอือมระอา มันหมดความรักในกายในใจได้ก็ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงอยู่ตรงนี้ ลองดูนะ ไม่ต้องเชื่อแต่ให้ลองดู

๑.๕ วิธีปฏิบัติต้องเลือกตามจริตนิสัยเรา

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๖๑]

การปฏิบัตินี่พระอานนท์เคยแยกแยะเอาไว้นะ ท่านบอกว่าการปฏิบัติมีแบบสมาธินำปัญญา แบบปัญญานำสมาธิ แบบสมาธิและปัญญาควบกันไป ท่านสอนมีหลายแบบ แล้วแต่คน ทุกคนเข้าถึงความบริสุทธิ์อันเดียวกัน ไม่ต่างกันหรอก แต่ว่าทำไมต้องมีหลายแบบก็เพราะคนมันมีหลายแบบ

พวกไหนเป็นตัณหาจริต รักสุข รักสบาย รักสวยรักงาม พวกนี้ต้องรู้กาย ในการรู้กายจะทำได้ดีต้องทำสมาธิ กายานุปัสสนาเหมาะกับคนทำสมาธิ ฉะนั้นเราทำสมาธิแล้วมารู้กาย ใช้สมาธินำก่อน แล้วมาเจริญปัญญารู้กาย

อีกพวกหนึ่งจิตใจคิดมาก พวกคิดมากเนี่ยให้ดูจิตเอา จิตตานุปัสสนาเหมาะกับพวกคิดมาก การดูจิตเนี่ยเหมาะกับคนที่เจริญวิปัสสนาเลย ไม่ต้องทำสมาธิก่อน เดี๋ยวสมาธิเกิดทีหลัง

มันอยู่ที่จริตนิสัยเราไม่ใช่อยู่ที่เลือกเอาตามใจชอบนะ แล้วไม่ใช่เลือกตามอาจารย์ด้วย ต้องเลือกตามตัวเราเอง ตามนิสัยเรา

๑.๖ ธรรมะที่ควรเจริญอย่างยิ่งคือสมถะและวิปัสสนา

หลายคนบอกว่าจะไม่เอาสมถะ ไม่เอาสมถะไม่ได้นะ เพราะพระพุทธเจ้าสอนบอกว่าธรรมะที่ควรเจริญอย่างยิ่งคือ สมถะและวิปัสสนา แต่ต้องเจริญด้วยปัญญาอย่างยิ่ง เวลานี้ควรทำสมถะก็ทำ เวลานี้ควรทำวิปัสสนาก็ทำ ไม่ใช่ปฏิเสธสมถะ หรือเอาวิปัสสนาอย่างเดียว อีกพวกหนึ่งจะเอาสมถะอย่างเดียว แล้วคิดว่ามันจะเกิดวิปัสสนาเอง มันสุดโต่งอยู่สองข้างนะ มันไม่เป็นหรอก ทำสมถะแล้วไม่ได้เกิดวิปัสสนาเอง เหตุของสมถะและเหตุของวิปัสสนามันคนละอันกัน

๑.๗ สภาวะที่เอื้ออำนวยแก่การมีสติ

[๑๔ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑]

เราสามารถสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยแก่การมีสติ อย่างการภาวนาจะดีไม่ดีอย่างนี้ก็ดูอาหารสัปปายะไหม สำคัญ เรื่องอาหารมีส่วนเกี่ยวข้อง

พระพุทธเจ้าสอนมาแต่ก่อนแล้วว่า อาหารที่ไม่สัปปายะ บางคนทานอาหารแบบนี้แล้วภาวนาไม่ไหว บางคนไปทานอาหารไม่ถูกนะ ไม่เข้าถึงธรรมเลยก็มีนะ ในธรรมบทพูดถึงว่า มีพระกลุ่มหนึ่งภาวนาอย่างไรก็ไม่ได้ แล้วอุบาสิกาผู้รู้วาระจิตได้พิจารณาดูว่าทำไมพระไม่บรรลุสักทีก็พบว่าอาหารไม่สัปปายะ ก็เลยหาอาหารที่สัปปายะแก่พระแต่ละรูปไปให้ ท่านก็บรรลุทั้งหมดเลย ประมาณหกสิบรูป

ที่อยู่ก็ต้องสัปปายะนะ บางที่ภาวนาไปแรกๆ ดี แต่อยู่ไปนานๆ แล้วจิตใจเฉื่อยชาไม่ดี หรือที่ที่กำลังก่อสร้างวุ่นวายก็ไม่ดี ที่เก่ามากต้องซ่อมแล้วก็ไม่ดี

บุคคลต้องสัปปายะ ต้องมีกัลยาณมิตร ไปอยู่กับเพื่อนนักปฏิบัติที่กวนประสาทนะวันๆ ก็เครียด อยู่ใกล้กับพวกที่เครียดๆ ก็เครียดตามไปด้วย เป็นบุคคลไม่สัปปายะ

ธรรมะก็ต้องสัปปายะ ธรรมะที่ใช้สำหรับเราก็ต้องเหมาะกับเรา ไม่ใช่ไปลอกแบบการปฏิบัติของคนอื่นเขา

ดังนั้นสัปปายะสี่อย่างนะ เป็นเงื่อนไขที่จำเป็นในการปฏิบัติของเรา เราก็อาศัยการสังเกตเอาว่า เราทำอะไรแล้วสติสัมปชัญญะเกิดบ่อย เราเอาอันนั้น เราอยู่ใกล้คนนี้แล้วเราสติเกิดบ่อย เราก็ไปอยู่ใกล้คนนี้ ถ้าเราไปอยู่ใกล้คนนี้แล้วเราสติเกิดบ่อย แต่เขาสติพังพาบไปนะ ก็ต้องสงสารเขาเหมือนกัน บางคนไปลากเขาเสีย แต่ตัวเองดีขึ้น หรืออาหารบางท่านอดอาหารแล้วภาวนาดีก็อดกันทีหนึ่งหลายๆ วัน บางท่านก็ต้องทานข้าวก่อนแล้วภาวนาดี ต้องดูเอา บางท่านก็ชอบอยู่ในถ้ำ มีบางคนมีที่สัปปายะคือที่มืดๆ ทึบๆ อับๆ แล้วภาวนาดี บางทีไปอยู่ในโบสถ์เล็กๆ กลางวันปิดประตูหน้าต่างร้อนมาก น้องๆ ห้องซาวน่าแล้วภาวนาดี หลวงพ่อต้องอยู่ที่กว้างๆ โล่งๆ แล้วภาวนาดี เราต้องดูตัวเราเอง

เวลาก็มีส่วนนะ ต้องสังเกตเอา บางคนภาวนาดีตอนเช้า บางคนตอนสายบ่ายเย็นค่ำดึก อย่างหลวงพ่อสังเกตตัวเองสักสี่โมงไปแล้วภาวนาดี อาจจะเพราะว่าใกล้เวลาเลิกงานก็ได้นะ จิตใจก็ตัดเรื่องงานทิ้งเลย พอเลิกงานก็ดูลูกเดียวเลย จะดูอย่างขยันขันแข็ง พอค่ำพอดึกมันเหนื่อยจากการทำงานทั้งวัน มันดูไม่ค่อยจะไหวแล้ว มีช่วงเวลาสดใสอยู่ไม่นานตอนเช้าสดใสนะ แต่ต้องตาลีตาลานไปทำงาน แย่งชิงกันใช้ถนนใช้รถ

ดังนั้นช่วงที่ปลอดโปร่งจริงๆ นะ คือช่วงเลิกงานซึ่งหมดภาระ มีช่วงเวลานิดเดียวนะตอนนั้นนาทีทองของเรานะ เราต้องสังเกตตัวเอง อะไรที่ทำแล้วเกื้อกูลให้เกิดสตินะ ให้เอาอันนั้น อย่าไปลอกแบบกัน

หลวงพ่อเลยไม่ชอบจัดคอร์สนะ เพราะมันบังคับให้ทุกคนทำสิ่งเดียวกัน เหมือนๆ กัน พร้อมๆ กัน ถ้ามันไม่ถูกจริต ทำไปก็เหนื่อยเปล่า หรือเหนื่อยมากได้ผลน้อย อย่างบางคน เวลานี้ควรจะเดินก็พาเขานั่งเพราะทุกคนจะต้องนั่ง ตอนนี้เขาควรจะหลับ กลับเรียกให้ฟังธรรมะ บางคนไม่ถนัดเดินเลยก็ได้ แต่ถนัดนั่งลูกเดียวเลย บางคนไม่ถนัดนั่งเลย นั่งแล้วหลับก็ต้องเดิน ต้องศึกษาสังเกตตัวเองเอานะ แต่เคสที่ถนัดนอนเนี่ยมีรูปเดียว ท่านภาวนาด้วยการนอน เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่น ท่านภาวนาท่านถนัดนอน เราต้องดูตัวเองอย่าไปลอกแบบใคร ทางใครทางมัน

๑.๘ การเลือกกัมมัฏฐาน

พระพุทธเจ้าสอนศาสตร์ของการเจริญสมถะและศาสตร์ของการเจริญวิปัสสนา เราต้องเรียนศาสตร์นี้เหมือนกันหมด แต่ศิลปะในการปฏิบัติของแต่ละคนเป็นศิลปะเฉพาะตัว ตั้งแต่การเลือกกัมมัฏฐานว่าจะเลือกกัมมัฏฐานอย่างไร

ถ้าเราเป็นคนคิดมากต้องเลือกดูจิต ถ้านิสัยโลภมาก รักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม ต้องเลือกดูกาย นี่เลือกอารมณ์ก่อน พอเลือกอารมณ์แล้วก็ต้องเลือกวิธีปฏิบัติ ถ้าจะดูกายต้องทำสมถะก่อน ถ้าจะดูจิตดูไปเลย สมถะเกิดทีหลัง การดูกาย ถ้าไม่ทำสมถะก่อน มันจะรู้กายไม่จริง มันจะไปเพ่งร่างกาย ไปเพ่งอวัยวะ ไม่ใช่รู้กาย แต่ถ้าดูจิต ไปทำสมถะก่อนจิตจะเฉยๆ ไม่มีอะไรให้ดู เช่น จิตมีราคะ เราก็โลภหนอโลภหนอ หรือพุทโธพุทโธ ราคะก็ไม่มีให้ดู พอฟุ้งซ่านขึ้นมาก็ฟุ้งซ่านหนอฟุ้งซ่านหนอ ก็ไม่มีฟุ้งซ่านให้ดู หายไปหมดเลย

ดังนั้นการดูจิตเหมาะสำหรับวิปัสสนายานิก ดูเข้าไปเลย แต่การดูกายเหมาะสำหรับสมถยานิก กายไม่ใช่แปลว่าร่างกาย คำว่า "กายา" แปลว่าเป็นที่ประชุม คำว่าที่ประชุมประกอบด้วยอะไร ประกอบด้วยห้องประชุม ประกอบด้วยคนที่เข้าประชุม ประกอบด้วยเนื้อหาสาระของที่ประชุม ฉะนั้นกายเป็นที่ประชุมนะ ถ้าไม่มีห้องประชุม ไปอยู่ใต้ต้นไม้ ต้นไม้นั่นแหละห้องประชุม ถ้าผู้เข้าร่วมประชุมมานั่งแล้วไม่พูดอะไร ไม่มีเนื้อหาสาระก็ไม่เรียกว่ามีการประชุม เพราะฉะนั้นกายคือที่ประชุมของรูปที่ประกอบเป็นร่างกาย คือตัวห้องประชุมนี้ เหมือนห้อง เหมือนคูหา ให้จิตอาศัยอยู่ ผู้เข้าประชุมก็คือจิต เรื่องราวเนื้อหาคือตัวเจตสิก เช่น เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย

เพราะฉะนั้นคำว่ากายานุปัสสนา คือการดูการประชุมของรูป ของจิต และของเจตสิก ไม่ใช่ดูแต่กายอันเดียวนะ ถ้าดูแต่กายอันเดียวจะไม่ขึ้นวิปัสสนาหรอก มันจะเพ่งกาย เช่นเพ่งที่ท้องได้สมถะ ทำอย่างไรถึงจะได้วิปัสสนา ใจเราต้องตั้งมั่นเป็นคนดู กายนี้อันหนึ่ง ใจอีกอันหนึ่ง คนประชุมกับห้องประชุมไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ฉะนั้นร่างกายจึงเป็นที่อาศัยของจิต ร่างกายเคลื่อนไหวไปเพราะจิตสั่งให้เคลื่อนไหวได้ ดูไป จิตอาศัยอยู่ในกาย เพราะฉะนั้นร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอน จิตเป็นคนสั่ง ร่างกายนี้ยืนเดินนั่งนอน จิตเป็นคนรู้ นี่มีกายมีจิตนะ เรียกว่าต้องแยกรูปแยกนาม แยกกายแยกจิตออกจากกัน ถ้ามีแต่กายอันเดียวจิตจะถลำลงไปเพ่ง ได้แต่สมถะ อย่างบางคนพิจารณาลมหายใจ ฝึกดูท้องพองยุบ ฝึกยกเท้าย่างเท้า ใจก็ไปเพ่งที่ลมหายใจ เพ่งที่ท้อง เพ่งที่เท้า บางคนขยับมือ ใจก็ไปเพ่งอยู่ที่มือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการที่เอาจิตเข้าไปตั้งแช่ไว้ที่ตัวอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ เป็นสมถกัมมัฏฐาน ถ้าเราเพ่งมากๆ จนจิตเกิดปีติ เช่น เกิดขนลุกขนพอง รู้สึกวูบๆ วาบๆ รู้สึกผงะหน้าผงะหลัง เป็นอาการของปีติ เป็นอาการของสมถะทั้งหมดเลย ไม่ใช่วิปัสสนานะ

จะทำวิปัสสนาได้ กายกับใจต้องแยกกัน พูดง่ายๆ กายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ถ้าจะทำวิปัสสนาด้วยอานาปานสติ เห็นร่างกายนี้หายใจ มีใจเป็นคนดู เห็นว่าร่างกายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าคือลมหายใจ มีธาตุไหลออก นี่เป็นแค่วัตถุก้อนธาตุไม่ใช่ตัวเรา จิตเป็นคนดูอยู่ต่างหาก มันจะเห็นทันทีว่ากายไม่ใช่ตัวเรา แต่ถ้าจิตไปเพ่งอยู่ที่ท้องมันจะไม่เห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเราหรอก มันจะนิ่งๆ แต่ถ้าจิตอยู่ต่างหาก เห็นว่ากายหายใจไปจะรู้สึกทันทีว่าตัวที่กำลังหายใจอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ กระเพื่อมเข้ากระเพื่อมออก มีธาตุไหลเข้า มีธาตุไหลออก มันถอดถอนความเห็นผิดว่ากายนี้คือตัวเรา นี่คือการทำวิปัสสนา วิปัสสนามุ่งถอดถอนความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา มุ่งถอดถอนความยึดถือในกายในใจว่าเป็นตัวเรา โดยดูกาย ร่างกายเคลื่อนไหวมีใจเป็นคนดู

๑.๙ จริตในการทำวิปัสสนามีสองอย่างคือตัณหาจริตและทิฏฐิจริต

[๕ มกราคม ๒๕๕๐ : นาที ๕๘]

การปฏิบัติเนี่ยนะ เราต้องดูจริตก่อนเบื้องต้นเลย จริตในการทำวิปัสสนามีสองจริตนะ ไม่ใช่ราคจริต โทสจริต อะไรนั่นนะ ฉะนั้น หกจริตนั้นเอาไว้ทำสมถะ จริตของวิปัสสนามีสองอันคือตัณหาจริตกับทิฏฐิจริต

ตัณหาจริตเนี่ย พวกรักสุขรักสบายรักสวยรักงามรักความสงบ พวกนี้ต้องรู้กายหรือเวทนา ก่อนจะรู้กายหรือเวทนาต้องทำสมถะ ฉะนั้นอย่างสายโคเอ็นก้าให้ทำสมาธิ สายวัดป่ารู้กาย ทำสมาธิก่อน อันนั้นเป็นสมาธินำปัญญา ทำความสงบเข้ามา พวกนี้จะทำความสงบง่าย พวกตัณหาจริตนะเพราะชอบความสุขอยู่แล้ว ให้ไปนั่งภาวนานะ จิตใจมันชอบความสุข มันจะหันหน้าเข้าหาความสงบได้อย่างรวดเร็ว

ทีนี้พอจิตใจมันสงบแล้ว มันจะขี้เกียจขี้คร้านก็ต้องถอยออกมารู้กาย หรือมารู้เวทนา มันจะเห็นเลยว่ากายและเวทนาไม่ใช่มีความสุขนะ กายและเวทนาไม่ใช่ตัวที่มีความสุขจริง มันจะตัดนิสัยที่รักสุขรักสบายรักสวยรักงามได้อย่างรวดเร็ว นี่พวกตัณหาจริต

อีกพวกหนึ่งเขาเรียกว่าพวกทิฏฐิจริต ทิฏฐิจริตคือพวกคิดมาก พวกคิดมากทำสมถะไม่ลงเพราะใจมันฟุ้งซ่านมาก ฉะนั้นถ้าจะไปทำสมถะก่อน ชาตินี้จะไม่ได้ทำนะ เพราะฉะนั้นเราต้องใช้ปัญญานำสมาธิ ไม่ใช่สมาธินำปัญญา

ปัญญานำสมาธิก็คือ จิตของเราขณะนี้เป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น เช่น จิตฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน ทำไมไม่ต้องทำสมาธิก่อน ถ้าทำสมาธิก่อนมาดูจิตนะ มันจะไม่มีจิตฟุ้งซ่านให้ดูจะมีแต่จิตสงบ ทำสมาธิก่อนก็จะไม่มีจิตที่มีราคะให้ดู มีแต่ความสงบ ทำสมาธิก่อนมันก็ข่มโทสะไม่มี มีแต่ความสงบ

ฉะนั้นเวลาจะดูจิตนะ อย่าไปทำสมาธิก่อน ขณะนี้รู้สึกอย่างไร รู้สึกเข้าไปเลย พอรู้สึกมากเข้าๆ ต่อไปมันจะเห็นกิเลส เช่น กามฉันทะเกิดขึ้น สติก็เห็น พยาบาทเกิดขึ้น สติก็เห็น ความลังเลสงสัยเกิดขึ้น สติก็เห็น พอเห็นแล้ว กิเลสนิวรณ์เนี่ย นิวรณ์พวกนี้จะดับไป พอนิวรณ์ดับนะ สมาธิจะเกิดขึ้นเอง อันนี้เป็นปัญญานำสมาธิ คนละทางกัน

การดูจิตให้ดูสองอัน คือดูความรู้สึกกับดูกิริยาอาการของจิต กิริยาอาการของจิตเช่น ขณะที่นั่งฟังหลวงพ่อพูดเนี่ย เดี๋ยวก็มองหน้าหลวงพ่อแวบหนึ่ง เดี๋ยวก็ตั้งใจฟัง ฟังแล้วก็ไปคิด จิตไปฟังก็รู้ จิตไปดูก็รู้ จิตไปคิดก็รู้ รู้กิริยาอาการการทำงานของเขา หรือรู้ความรู้สึกก็ได้ ฟังหลวงพ่อพูดแล้วงงก็รู้ว่างง อย่างนี้ใช้ได้แล้ว

รู้ความรู้สึก ไม่ใช่รู้ความคิดนะ รู้ที่ความรู้สึก ความคิดเป็นเรื่องราวที่คิด เป็นสมมุติบัญญัติ เรื่องราวที่คิดไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม

๑.๑๐ กัมมัฏฐานสำหรับพวกทิฏฐิจริตและตัณหาจริต

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๔]

กัมมัฏฐานที่ดูจิตดูใจเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนในเมือง เพราะเราเป็นนักคิด แต่ละคนเป็นนักคิด ในอภิธรรมก็สอนนะว่า พวกทิฏฐิจริต พวกชอบคิด คิดมากเหมาะกับการดูจิต หลวงปู่ดูลย์เคยบอกหลวงพ่อนะ ก่อนท่านมรณภาพไม่นาน ท่านเคยบอกไว้ว่าต่อไปการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง ตอนนั้นเราฟังแล้วไม่เชื่อหรอกนะ แต่เราเคารพครูบาอาจารย์ เราไม่เถียง ถามว่าในใจเชื่อไหม ไม่ค่อยเชื่อ เพราะไปที่ไหนก็มีแต่คนดูกาย แทบทุกสำนักมีแต่เรื่องดูกาย เวลานี้มันเจริญรุ่งเรืองขึ้นมา ไม่ใช่ว่าอะไรหรอก เพราะว่าสังคมมันเปลี่ยน แต่เดิมสังคมเราเป็นสังคมเกษตร คนชนบทเยอะคนทำไร่ทำนาอะไรอย่างนี้ สิ่งที่เขาปรารถนาในชีวิตคือความสุขความสงบในชีวิต วันหนึ่งๆ ไม่อยากคิดมาก จิตใจเป็นพวกตัณหาจริต รักความสุข รักความสงบ รักความสบาย พวกนี้ต้องพิจารณากายต้องมารู้กาย ฉะนั้นคำสอนรุ่นก่อนที่ครูบาอาจารย์พาทำมา ก็คือให้ทำความสงบเข้ามาแล้วมาพิจารณากายถูกต้องเหมาะสมกับการปฏิบัติของคนกลุ่มหนึ่งนะ กลุ่มที่เป็นตัณหาจริต ส่วนกลุ่มของพวกทิฏฐิจริต พวกคิดมากนี่ จะไปทำความสงบขึ้นมาก่อน จิตจะไม่ยอมสงบ เพราะจิตชอบฟุ้งซ่านก็เลยต้องดูจิตใจเอา

ในอภิธรรมสอนนะ บอกว่าพวกตัณหาจริตให้รู้กายไป เพราะกายนี้จะสอนให้เห็นความจริงว่ามันไม่สวยไม่งาม ไม่สุขไม่สบาย พวกตัณหาจริตรักสุขรักสบาย รักสวยรักงามพอมาดูกายแล้วจะหมดความยึดถืออย่างรวดเร็ว แต่การดูกายมีเงื่อนไขว่าต้องทำสมาธิก่อน เพราะฉะนั้นในแนวครูบาอาจารย์วัดป่า ท่านให้ทำสมาธิก่อนนั้นถูกต้องแล้ว เพราะฉะนั้นเมื่อทำสมาธิแล้วก็ต้องออกมารู้กาย ดูกายไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำสมาธิเพื่อจะทำสมาธินะ ทำสมาธิแล้วต้องมาค้นคว้า รู้อยู่ในร่างกายนี่ ยืนเดินนั่งนอนคอยรู้สึกไปเรื่อย นี่แนวหนึ่งสำหรับคนซึ่งรักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม

อีกแนวหนึ่งสำหรับพวกคิดมาก เขาเรียกว่าพวกทิฏฐิจริต ในอภิธรรมสอนบอกว่าทิฏฐิจริตเหมาะกับการดูจิต และการดูจิตนี่เหมาะกับวิปัสสนายานิก เหมาะกับคนที่ดูเลยไม่ต้องทำฌาน ดูเข้าไปก่อนแล้วสมาธิเกิดทีหลัง เพราะฉะนั้นการที่ทำความสงบแล้วดูกายจนเกิดปัญญาขึ้นมา เป็นการปฏิบัติแบบที่เรียกว่าใช้สมาธินำปัญญา ส่วนการดูจิตดูใจแล้วเกิดความสงบขึ้นทีหลังเรียกว่าใช้ปัญญานำสมาธิ

การปฏิบัติมีหลายแนวทาง ทางใครทางมัน แล้วแต่ความสะดวกของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน ไม่ใช่ทางใดผิดนะ ในที่สุดทุกคนก็จะมีทั้งสมาธิและปัญญา เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นอันเดียวกัน พอขึ้นไปถึงยอดเขาได้ เราจะรู้ว่าทางขึ้นเขาไม่ได้มีเส้นเดียวอย่างที่เราเคยคิดไว้ อย่างคนที่กำลังไต่เขาขึ้นไปจะคิดว่าทางขึ้นเขาที่ดีที่สุดคือเส้นที่เราเดินอยู่นี่แหละ เพราะฉะนั้นครูบาอาจารย์องค์ใดท่านขึ้นยอดเขาไปแล้ว เวลาท่านสอน ท่านจะสอนกว้างขวาง บางคนท่านก็สอนดูกาย บางคนท่านก็สอนดูจิต ท่านรู้ว่าทางเดินของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ไม่ต้องลอกเลียนแบบกัน หลวงพ่อจึงไม่จัดคอร์ส เพราะจริตนิสัยคนไม่เหมือนกัน ใครเหมาะอย่างไรก็ไปทำเอา หลวงพ่อมีแต่ไล่ ไปสิ โน่นภูเขา โน่นเรือนว่าง ใช่ไหม นี่ถ้าสมัยโบราณ เดี๋ยวนี้ไม่มี ไปสิบ้านของเธอเอง บ้านใครบ้านมัน ไปทำเอา

๑.๑๑ การใช้สติและปัญญาในการเจริญวิปัสสนา

[๒๗ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

มีสติรู้กายมีสติรู้ใจคือรู้ถึงการมีอยู่ของกายของใจ มีปัญญารู้กายมีปัญญารู้ใจคือรู้ความจริงของกายของใจ เพราะฉะนั้นรู้ถึงการมีอยู่ด้วยสติ รู้ถึงความจริงคือความเป็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญา คำว่ารู้ในสติปัฏฐานจึงมีสองอย่างซ้อนกันอยู่ อย่างท่านให้ดูเวทนานะ "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีความสุขก็รู้ว่ามีความสุข มีความทุกข์ก็รู้ว่ามีความทุกข์ เฉยๆ ก็รู้ว่าเฉยๆ" ท่านไม่ได้สอนนะ ภิกษุทั้งหลายให้รีบหาความสุข ภิกษุทั้งหลายให้รีบปฏิเสธความทุกข์ ท่านไม่ได้สอน

"ภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ จิตไม่มีราคะให้รู้ว่าไม่มีราคะ" เห็นไหมกิริยามีแต่คำว่ารู้ ท่านไม่ได้สอนว่า ภิกษุทั้งหลาย ห้ามมีราคะ ภิกษุทั้งหลาย ถ้ามีราคะแล้วรีบละไวๆ เนี่ยพระพุทธเจ้าไม่ได้สอน ท่านสอน "ภิกษุทั้งหลาย จิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ" รู้ว่ามีราคะรู้อย่างไร รู้ด้วยสติ รู้ว่ามีราคะเกิดขึ้นมา มันเห็นราคะเกิดขึ้นมาผุดขึ้นมาแล้วสติก็รู้ทันไป นี่แอบแปลกปลอมเข้ามาก็รู้ สติเหมือนยามเฝ้าบ้านนะ ผู้ร้ายเข้ามาก็เห็น รู้ด้วยปัญญาก็เห็นว่าราคะนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่จิตไม่ใช่ใจของเราด้วย แต่เป็นแค่สิ่งที่แปลกปลอมเข้ามาให้ใจไปรู้เข้า ชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป นี่รู้ด้วยปัญญา ฉะนั้นฝึกไปนะ มีแต่คำว่ารู้จิตมีราคะรู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะรู้ว่ามีโทสะ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่า ภิกษุทั้งหลาย ห้ามมีโทสะ ภิกษุทั้งหลาย มีโทสะแล้วรีบละไวๆ ไม่ได้สอนอย่างนั้นนะ แต่สอนให้รู้

เพราะฉะนั้นถ้าเมื่อใดเราทำกิจกรรมที่เกินจากรู้นะ จะไม่ใช่วิปัสสนาแท้ๆ แล้ว จะกลายเป็นบังคับตัวเอง สังเกตไหมว่าเราจะทำ คำว่า "ทำ" จะทำอะไร สิ่งที่ทำขึ้นมาทั้งหมดถ้าไม่บังคับกายก็บังคับใจ ได้แค่นั้นเอง ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้นเลย

๑.๑๒ หัวใจของการปฏิบัติคือการรู้สึกตัว

หัวใจของภาคปฏิบัติคือการรู้สึกตัว ส่วนในภาคปริยัติ หลวงพ่อพุทธทาสท่านเป็นอัจฉริยะ ท่านสรุปออกมาในภาคปริยัติ สิ่งที่เป็นแก่นคำสอนในศาสนาพุทธ ท่านบอกว่า "สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ : ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น" แต่ในภาคปฏิบัติ อยู่ๆ จะไม่ยึดมั่นไม่ได้ เพราะใจยังยึดมั่น

สิ่งที่เป็นหัวใจของการปฏิบัติอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเราจะตื่นขึ้นมา ทำอย่างไรเราจะเกิดความรู้สึกตัวที่แท้จริงขึ้นมา ถ้าไม่รู้สึกตัว ไม่ว่าจะทำกัมมัฏฐานใดๆ ขึ้นมา อย่างมากที่สุดได้แค่สมถกัมมัฏฐาน อย่างเลวลงไปก็ได้แค่การบังคับกดข่มทรมานกายทรมานใจแค่นั้นเอง

เพราะฉะนั้นความรู้สึกตัวจึงเป็นแก่นเป็นหัวใจที่สำคัญ ต้องรู้สึกตัวให้เป็น ต้องรู้สึกตัวให้ได้ ต้องรู้สึกตัวขึ้นมา ตื่นขึ้นมาก่อน

๑.๑๓ การปฏิบัติคือการรู้ทันตัวเอง

[๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๑]

การปฏิบัติไม่มีอะไรมาก มันคือการรู้ทันตัวเองไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหว รู้สึก ร่างกายหยุดนิ่ง รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว รู้สึก จิตใจหยุดนิ่ง รู้สึก จิตใจหนักๆ ก็รู้ จิตใจเบาๆ ก็รู้ จิตใจเราเป็นอย่างไรก็รู้เล่นๆ มันจะทำงานทั้งวันทั้งคืน

๑.๑๔ การที่ร่างกายจิตใจมันทำอะไรแล้วเรารู้ทันเรียกว่าปฏิบัติ

[๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๕]

การที่เราไม่ได้ปฏิบัตินะ แต่ว่าพอใจนึกถึง ปฏิบัติแล้ว มันทำแล้วเรารู้ว่าทำนั่นก็ปฏิบัติเสร็จแล้ว การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่การทำอะไร แต่ว่าร่างกายจิตใจมันทำอะไรแล้วเรารู้ทันเรียกว่าปฏิบัติ

๑.๑๕ จุดแรกต้องเรียนให้เกิดสติ และให้มีวิหารธรรม

[๒๙ ธันวาคม ๒๕๔๙ (๑)]

เราต้องหาเครื่องอยู่อันหนึ่งให้จิต หาเครื่องอยู่มาอันหนึ่งนะ พอใจคลาดเคลื่อนไปจากเครื่องอยู่อันนั้น เราก็จะได้รู้ทันว่าหลงไปแล้ว มันจะไม่หลงนาน เช่น อาจจะอยู่กับพุทโธก็ได้ พุทโธๆ ๆ ไป ไม่มีอะไรทำก็พุทโธไป หรือบางคนใช้ขยับนิ้ว ขยับไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ขยับเพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ใช่พุทโธเพื่อให้จิตนิ่ง แต่ขยับไปพุทโธไป พอใจหลงแวบไปก็รู้สึกแล้ว มันลืมพุทโธหรือการขยับไป



ฉะนั้นเราคอยรู้สึกถึงการขยับร่างกายเอาไว้ก็ได้ หรือรู้สึกถึงพุทโธเอาไว้ก็ได้ อันนี้เป็นเครื่องช่วยนะ เครื่องช่วยให้สติเราไวขึ้นๆ พอมีสติแล้ว เราค่อยมาเจริญวิปัสสนาอีกทีหนึ่ง ต้องให้มีสติก่อนนะถึงจะเจริญสติได้ ถ้ายังไม่มีสติ มันก็เจริญสติไม่ได้ มันจะเจริญความไม่มีสติแทน

ฉะนั้นเรียนกัมมัฏฐานกับหลวงพ่อเนี่ย จุดแรกที่ต้องเรียน คือเรียนให้เกิดสติ ให้รู้สึกตัวเป็น รู้สึกได้อย่างธรรมชาติ รู้สึกอย่างอัตโนมัติโดยที่ไม่ได้เจตนาเลย เนี่ยจุดที่หนึ่งนะ ถ้าคนไหนมาเรียนกับหลวงพ่อช่วงหนึ่งแล้ว สติมันจะเกิด เกิดอัตโนมัตินะ ยืนเดินนั่งนอนก็รู้สึกเอง ใจจะเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเนี่ยก็รู้สึกได้เองเลย พอเรามีสติแล้วเราก็มาเรียนขั้นที่สองเรื่องการเจริญปัญญา วิธีรู้รูปวิธีรู้นาม ก็มาเรียนเพิ่มเติม

ขั้นแรกเรียนให้มีสติ อยากมีสติให้รู้สภาวะลงปัจจุบันไป เช่น หัดพุทโธๆ หัดหายใจไปอย่างนั้น พอใจหนีไปคิด เราก็รู้ ใจเป็นสุขก็รู้ ใจเป็นทุกข์ก็รู้ ใจฟุ้งซ่านก็รู้ หัดรู้ไปเรื่อยๆ พอเรารู้เราจำสภาวะได้แม่นแล้วสติจะเกิดเอง เกิดอัตโนมัติเลยทั้งวันทั้งคืนนะ เกิดเองเลย

ฉะนั้นการทำในรูปแบบสำคัญนะ เบื้องต้นต้องมีวิหารธรรมอันหนึ่ง มีเครื่องอยู่เอาไว้อันหนึ่งก่อน บางคนถนัดเดินจงกรมก็เดินไป เดินไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปเพ่งนะ บางคนชอบไปเดินเพ่งอยู่ที่เท้า ถ้าเดินเพ่งเท้าก็ได้สมถะ แต่ถ้าเดินไปเรื่อยๆ นะ เห็นร่างกายมันเดินไป พอใจมันลอยแวบ ลืมร่างกายของเราไป เราก็รู้ทันว่าใจลอยไปแล้ว ก็มารู้ร่างกายที่เดินไปอย่างสบายๆ ต่อไป ไม่เค้นใจนะ ไม่เค้นบังคับกายบังคับใจ ให้เดินสบาย เดินรู้กายไป พอใจไหลแวบไปก็รู้ทัน มันลืมกาย ต่อไปเราอยู่ในชีวิตประจำวัน พอใจเราขยับตัวแวบจะเห็นเลย เห็นเอง สติเกิดเอง ฉะนั้นเรามือใหม่หัดขับนะต้องมีวิหารธรรมเอาไว้อันหนึ่ง ในสติปัฏฐานท่านถึงสอน “กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ” วิหะระติคือมีวิหารธรรม เอากายในกายเป็นวิหารธรรม เวทนาในเวทนา จิตในจิตเป็นวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่เอาไว้ก่อนอันหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จะเอาอะไรเป็นเครื่องอยู่ เราก็ขยับมือเป็นเครื่องอยู่ก็ได้

๑.๑๖ เวลาภาวนาให้มีวิหารธรรม

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๐]

อารัมมณูปนิชฌาน คือการเพ่งตัวอารมณ์ นี่คือการทำสมถกัมมัฏฐานเกือบทั้งหมดนะ ตัววิปัสสนากัมมัฏฐานนี่มีชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน การที่เราไปเห็น เห็นลักษณะเห็นไตรลักษณ์ ฉะนั้นจะเห็นไตรลักษณ์เนี่ย ต้องอย่าไปเพ่งเอา ถ้าเพ่งตัวอารมณ์แล้วมันจะนิ่งๆ อารมณ์ไม่เคลื่อนไหว เหมือนสมมุตินี่เป็นกระต่ายสักตัวหนึ่งนะ หรือแมวสักตัวหนึ่งมันวิ่งไปวิ่งมานะ เราไปเพ่ง มันเหมือนเราไปกดมันเอาไว้ อย่างนี้มันกระดุกกระดิกไม่ได้ มันแสดงไตรลักษณ์ไม่ได้

ทีนี้พอเราไม่เพ่ง อะไรจะเกิดขึ้น ไอ้ตัวนี้เคยถูกกดมานาน พอเลิกกดนะจะหนีหนีๆ ๆ ไป ฉะนั้นพวกเพ่งเก่งๆ นี้ พอเลิกเพ่งนะจะฟุ้งซ่านสุดๆ เลย จะรู้สึกตัวยาก มันคิดดอกเบี้ยนะ เพราะไปบังคับมันไว้นานแล้ว

หน้าที่ของเราก็คือพยายามรู้สึกตัวไป อาจจะมีเครื่องอยู่อะไรสักอันหนึ่ง ถ้าเราไม่ได้ติดเพ่งรุนแรงมาก่อนนะ รู้อะไรสักอย่างขึ้นมาเป็นตัวตั้ง (วิหารธรรม) สมมุติว่าบางคนท่องพุทโธ เอาพุทโธเป็นตัวตั้ง พุทโธแล้วไม่ใช่บังคับจิตให้ไปอยู่ที่พุทโธ พุทโธแล้วจิตไปอยู่ที่พุทโธนี่ก็รู้ จิตหนีไปที่อื่นก็รู้ พุทโธแล้วก็รู้ทัน เห็นจิตหนีไปหนีมา เห็นจิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตร้าย พุทโธเอาไว้เป็นตัวตั้งเพื่อจะดูจิต

บางคนถนัดดูลมหายใจ ถ้าไม่ไปเพ่งใส่ลมหายใจนะ เรารู้จิตเอาลมหายใจเป็นตัวตั้ง แล้วมารู้จิต เช่น จิตไหลไปอยู่ที่ลมหายใจเราก็รู้ จิตหนีไปอยู่ที่อื่นเราก็รู้ จิตไปคิดเราก็รู้ ทำอะไรเราก็รู้ จิตสุข จิตทุกข์ จิตดี จิตร้าย รู้ไปเรื่อย รู้จิต เอาลมหายใจเป็น background (เครื่องอยู่) ไว้นะ เอาพุทโธเป็น background เอาลมเป็น background คนไหนถนัดดูพองยุบโดยไม่ไปเพ่งท้องนะ ก็เอาพองยุบเป็น background นะ แล้วก็ค่อยรู้ทันจิตไป

เนี่ยไม่ว่ากัมมัฏฐานอะไรนะ ถ้ามันเนื่องด้วยกายด้วยใจของเราละก็เอามาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติได้ทั้งหมด ถ้าเรามีเครื่องมือเครื่องสังเกตเอาไว้อันหนึ่ง คล้ายๆ เป็นที่สังเกตนะ เป็นที่หมาย ถ้าจิตไหลมานี่ก็รู้ จิตไหลไปก็รู้ ในที่สุดเราจะเห็นจิตได้ชัดเจน ต้องฝึกอย่างนี้นะ มันจะไม่เผลอนาน

๑.๑๗ การภาวนาให้ทำเหมือนคนวงนอก

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๘]

ใจของเราเนี่ยมันยังไม่ได้พ้นจากความยึดถือ ฉะนั้นเวลาทำงานก็เข้าไปคลุกวงในอดเข้าไปคลุกไม่ได้หรอก เวลาตะลุมบอนก็ห้ามมันไม่ได้ แต่พอหมดภาระ ใจที่เคยฝึกเอาไว้ดีแล้วก็ถอยออกมา รู้สึกไหม ถอยออกมาอยู่วงนอก ไม่เข้าไปคลุกวงใน

เวลาเราเข้าไปคลุกวงในก็ไปตะลุมบอน คราวนี้ทั้งหมัดทั้งเท้าทั้งศอกทั้งเข่านะ ตะลุมบอนเข้าไป พอไปตีกับเขาเสร็จแล้วถอยออกมานะก็ผ่านไป ไม่รู้ไปตีกับเขาทำไม มันเหมือนเรื่องของคนอื่นทั้งหมดเลย

อันนี้กระทั่งความรู้สึกทั่วๆ ไปก็จะรู้สึกนะ เวลาพวกเด็กๆ นะ บางคนอกหัก บางคนมีปัญหาชีวิตอะไรอย่างนี้ บางคนกลุ้มใจแฟนเป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้ มันเหมือนเผชิญอยู่กับปัญหา เหมือนคลุกวงในอยู่ มองปัญหาไม่ออก หาทางออกไม่ได้ พวก consultants (ที่ปรึกษา) ถึงหากินได้ พวกนี้ไม่ได้คลุกวงใน

แต่พอเราออกห่างจากปัญหามา ปัญหามันผ่านไปแล้วนะ เราจะดูๆ เหมือนกับเรื่องของคนอื่นทั้งหมดเลย ปัญหาที่เคยยิ่งใหญ่ก็ไม่ยิ่งใหญ่อีกต่อไปแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตผ่านไปหมดแล้ว แต่ถ้าเราเคยฝึกภาวนาทุกอย่างในชีวิตเราผ่านไปหมดแล้วนะ เราก็เหลือแต่ความสุขความสงบของเราอยู่

แต่คนที่ไม่มีการภาวนา พอหมดเรื่องนี้ มันก็จะดิ้นหาเรื่องอื่นอีก เขาเรียกว่าแส่หาเรื่อง สังเกตไหม ใครยอมรับไหมว่ามีนิสัยแส่หาเรื่อง จิตใจของเราเนี่ยแส่ทั้งวันมันเลยมีศัพท์คำหนึ่ง คำว่าส่ายแส่ รู้สึกไหม ส่ายไปแล้วก็แส่หาเรื่อง

จิตมีธรรมชาติส่ายแส่ ส่ายไปส่ายมา ส่ายไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ อะไรผลักให้ส่าย ตัณหาผลักให้ส่าย พอส่ายไปแล้วก็แส่หาเรื่องมาใส่ตัวเอง วิ่งไปทางตาก็วิ่งไปเอาความทุกข์มาใส่ตัวเอง วิ่งไปทางหูทางจมูกทางลิ้น วิ่งไปทางกาย วิ่งไปคิดไปนึก ก็วิ่งไปเอาความทุกข์มาใส่ตัวเองล้วนๆ เลย ตอนตะลุมบอนดูไม่ออกนะ แต่คนวงนอกมองออก

ทีนี้ทำอย่างไรเราจะสามารถฝึกจนเกิดคนวงนอกอยู่ในนี้ การหัดเจริญสติปัฏฐานเนี่ยมันจะทำให้เรากลายเป็นคนวงนอกสำหรับกายนี้ใจนี้ เราจะมาอยู่วงนอกนะ เราเห็นกายเห็นใจมันทำงานไป เราไม่เกี่ยวหรอก เราเห็นมันทำงานไปเรื่อยๆ เลย เพราะฉะนั้นจะทำผิดทำถูก ทำดีทำไม่ดี มันเห็นได้ชัดเพราะเราไม่ได้คลุกวงใน ถ้าคลุกวงในแล้วมันจะเกิดอคติขึ้นมา

ฉะนั้นเวลามีปัญหานะ เราต้องแก้ปัญหาด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง เราจะมองปัญหาได้ชัด ทีนี้กิเลสมันจะหลอก อุ้ย ต้องทุ่มให้สุดเนื้อสุดตัว โดดเข้าไปคลุกวงใน แก้ปัญหาได้ไม่ดีเพราะมองอะไรก็ไม่ชัด มองอย่างคนนอกจะมองง่าย แก้ปัญหาง่าย เป็นคนวงนอกเราก็เห็นเลย กายมันไม่ใช่เรา รู้สึกไหม กายอยู่ห่างๆ จะรู้สึกทันทีเลย กายอยู่ห่างๆ เวทนาความสุขความทุกข์อยู่ห่างๆ กุศลอกุศลอยู่ห่างๆ เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน เราไม่เข้าไปคลุกกับเขา ดูอย่างนี้นะ ทุกอย่างจะผ่านมาแล้วก็ผ่านไปให้ดู ภาวนาแล้วจะมีแต่ความสุข

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกจิตฝึกใจของเรานะ จนจิตใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดูนะ เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ไม่คลุกวงใน พอพระพุทธเจ้าสอนเรา จิตใจของเราก็ตั้งมั่นขึ้นมา บทเรียนที่ทำให้จิตตั้งมั่นขึ้นมาอย่างนี้เรียกว่า จิตตสิกขา

จิตตสิกขา เราจะศึกษาไปจนจิตเราตั้งมั่นขึ้นมา เป็นแค่คนดู เป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่นักประพันธ์ ไม่ใช่นักวิจารณ์ ไม่ใช่นักแสดง เป็นแค่คนดู พอดูแล้ว คราวนี้เห็นชัดเลยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำงานนี้ไม่ใช่เราสักอันหนึ่ง

ร่างกายที่ทำงานอยู่ไม่ใช่เรา เวทนาสุขทุกข์เฉยๆ ไม่ใช่เรา สังขารที่เป็นกุศลอกุศลไม่ใช่เรา จิตที่เกิดดับทางทวารทั้งหก ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่ใช่เรา ดูอย่างนี้นะ มันถอนเอาความเป็นเราออกมา แล้วมาคอยรู้คอยดูอยู่เรื่อยๆ ทำตัวเป็นแค่คนดู ถ้าคลุกวงในจะไม่เห็น เหมือนเขาเตะฟุตบอลกันนะ เราอยากดูให้ชัดนะ โดดลงไปยืนกลางสนาม เราจะเจอเท้าสี่สิบหกข้าง ดีไม่ดีโดนเหยียบ หลบคนนี้ก็เจออีกคน อะไรอย่างนี้

ถ้าเรานั่งบนอัฒจันทร์ดู เราจะเห็นหมดเลย เห็นภาพชัด หรือเหมือนคนชกมวยกับคนดูมวยนะ คนชกมวยมันเก่งแสนเก่ง เวลาชกนะ ไอ้พวกที่ยืนข้างเวทีเป็นคนสอน ชกตรงนั้นสิ ชกตรงนี้สิ ถ้าเป็นหลวงพ่อเป็นนักมวยนะจะหันมาชกไอ้พวกที่ยุเนี่ย มันก็ดีแต่พูดแหละ เพราะมันไม่มีส่วนได้เสีย มันดูง่ายใช่ไหม

เพราะฉะนั้นอย่าเมาหมัดนะ เวลาภาวนาห้ามเมาหมัด จำเอาไว้นะ อย่าคลุกวงในอย่าตะลุมบอนกับกิเลส ดูอยู่ห่างๆ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นดูห่างๆ เอาไว้

คำว่า "ดูห่างๆ" นี่เป็นสภาวะนะ ถ้าภาวนาเป็นถึงจะรู้สึก ถ้าภาวนาไม่เป็น ดูห่างๆ ไม่เป็น ไม่เข้าใจหรอกว่าห่างอย่างไร ได้ยินหลวงพ่อพูดแล้วก็งงๆ แต่ถ้าภาวนาเป็นจะรู้เลยกายกับจิตเนี่ยมีระยะทางนะ มีช่องว่าง มีระยะห่าง จิตกับเวทนาก็มีระยะห่างใช่ไหม จิตกับสังขารก็มีระยะห่างเนี่ย แถมจิตที่มีระยะห่างยังเกิดดับเสียอีก ไปๆ มาๆ หาตัวเราไม่ได้สักตัวเดียว

๑.๑๘ วิเสสลักษณะและสามัญลักษณะ

[๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๙ : นาที ๒๐]

มีที่นี่ที่เดียวสอนแบบนี้ สอนให้ดูสภาวะจริงๆ เลยนะ พอดูตามนะ ไม่หัวดื้อมากเกินไป ดูตามไปแผล็บเดียวก็เข้าใจแล้ว พอเข้าใจสภาวะที่สอนให้ดูเป็นตัวอย่าง ต่อไปก็เข้าใจสภาวะตัวอื่น มันเข้าใจมากขึ้นๆ ต่อไปสติจะเกิดถี่ยิบเลย เกิดทั้งวันทั้งคืนเลย จะกระดุกกระดิก เหลียวซ้ายแลขวา ก็รู้สึกตัวหมดเลย

สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้ สติไม่ได้เกิดจากการสั่งให้เกิด สติเป็นอนัตตา ฉะนั้นเมื่อใดจิตจำสภาวะได้ สติก็จะเกิด มาเรียนที่หลวงพ่อ หลวงพ่อจะสอนเรื่องสภาวะทั้งนั้นเลย สภาวะของรูปธรรมนามธรรมแต่ละอย่างๆ นะ บางคนเป็นคนช่างสงสัยก็หัดรู้ความสงสัย บางคนขี้โมโหก็หัดรู้ความขี้โมโห บางคนชอบใจลอยก็หัดรู้ความใจลอยไป ตัวไหนมีบ่อยๆ ก็หัดรู้ตัวนั้นแหละบ่อยๆ พอได้ตัวหนึ่งแล้ว ต่อไปก็จะเข้าใจตัวอื่นๆ ด้วย จะเห็นเลยว่าความใจลอยกับความโกรธก็คนละอันกัน คนละแบบ ความใจลอยก็มีลักษณะเฉพาะของมัน ความโกรธก็มีลักษณะเฉพาะ ความสุขความทุกข์ก็มีลักษณะเฉพาะ เราจะเห็นลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมแต่ละอย่างๆ

ลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมแต่ละอย่างมีชื่อภาษาแขกเรียกว่าวิเสสลักษณะ วิเศษนั่นเอง ลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ภาษาไทยคือพิเศษนั่นเอง ลักษณะพิเศษเฉพาะตัว โลภก็มีลักษณะของโลภ โกรธก็มีลักษณะของโกรธ เย็นร้อนอ่อนแข็งก็มีลักษณะของเขา

ทีนี้ถ้าเมื่อใดจิตของเรามีสติไปเห็นลักษณะของสภาวะแต่ละอย่างๆ ไปเห็นตัวสภาวะแต่ละอย่างขึ้นมา สภาวะเหล่านั้นจะไม่มีความเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ความเป็นตัวตนเกิดจากการที่เราหลงไป เราไม่เห็นลักษณะเฉพาะหรือลักษณะพิเศษ แล้วเราก็ไม่เห็นสามัญลักษณะคือไตรลักษณ์

ฉะนั้นเบื้องต้นหัดรู้ลักษณะเฉพาะหรือรู้จักสภาวะแต่ละอย่างๆ ไปเรื่อยๆ นะ หัดรู้จักสภาวะไป ต่อไปสติเกิดขึ้นมา จะเห็นเลย สภาวะแต่ละอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ถ้าใจเราตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้ สักว่าดู มันจะเกิดปัญญา

ปัญญาก็คือการเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง มันจะรู้เลยว่า สภาวะทั้งหมดเกิดแล้วก็ดับ สภาวะทั้งหมดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเห็นสภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงลงเป็นไตรลักษณ์จะได้มรรคผลนิพพาน ไม่นานหรอก

๑.๑๙ จิตปัจจุบันสำคัญที่สุด

ในสมัยพุทธกาล มีอำมาตย์คนหนึ่งชื่อสีหอำมาตย์ แกไปปราบชนะมา พระเจ้าปเสนทิโกศลให้รางวัล ให้เป็นพระเจ้าแผ่นดินอาทิตย์หนึ่ง แต่ว่าให้เป็นเฉยๆ ไม่ได้ปกครองจริงหรอก ให้เสพสุข แกก็กินเหล้าแล้วเรียกอีหนูมาร้องรำทำเพลงอยู่เจ็ดวัน จนเมาแอ๋เลย วันที่เจ็ด อีหนูเกตายไปคนหนึ่ง แกก็เสียอกเสียใจ นั่งช้างมาจะไปหาพระพุทธเจ้า อยากจะ

ไปฟังธรรมบ้างละ พอไปเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเทศนาให้ฟัง แกก็ยังอยู่บนหลังช้างอย่างนั้นนะ แต่งตัวด้วยเครื่องทรงของพระราชานั่นแหละ ได้เป็นพระอรหันต์ตรงนั้นเลย แล้วก็ตายตรงนั้นเลย

ดังนั้น จิตปัจจุบันสำคัญนะ ไม่มีหรอกที่ว่าจิตของเราจะมีแต่อกุศลล้วนๆ หรือกุศลล้วนๆ จิตของเราก็เจืออกุศลทุกคน ไม่ใช่ว่าทุกขณะจะต้องเป็นกุศลเสมอไป แต่ว่าเราคอยหมั่นตามรู้ตามดูไปเรื่อย อกุศลมันก็ค่อยน้อยลงๆ โอกาสเกิดของมันสั้นลงๆ ถ้าบางคนคอยคิดแต่ว่าเราทำบาปเยอะ ทำอกุศลมาก ชาตินี้ไม่มีหวัง มันก็จะไม่มีหวังอยู่อย่างนั้น มันอยู่ที่ใจของเรานะ ใจในปัจจุบันเป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าใจในขณะนี้เป็นกุศลก็ใช้ได้แล้ว

มีคนหนึ่งเป็นเพชฌฆาต ฆ่าคนมาเยอะเลย ตัดหัวผู้ร้ายไปมาก ตอนแกเกษียณนะ แกก็ทำบุญ ไปนิมนต์พระสารีบุตรมาทำบุญ พอเลี้ยงพระเสร็จ พระสารีบุตรก็เทศนาให้ฟัง แกฟังแล้วจิตใจแกฟุ้งซ่านมากเลย เพราะแกคอยคิดอยู่เรื่อยว่าแกเป็นคนบาป ฆ่าคนมาเยอะ อย่างไรก็ไม่บรรลุธรรมหรอก ในใจของตัวเองนะ ขวางตัวเองเอาไว้ ฉะนั้นเรากินเหล้าก็ไม่เกี่ยวนะ แต่ไม่ใช่ส่งเสริมให้กินเหล้านะ ให้แยกชีวิตเป็นส่วนๆ ทีนี้พระสารีบุตรท่านก็ดูออกว่า อ๋อ จิตแกฟุ้งซ่าน เป็นห่วงกังวลว่าแกเคยฆ่าคนมาเยอะ พระสารีบุตรท่านก็ออกกุศโลบาย แล้วถามว่าตอนที่ไปประหารนักโทษเนี่ย เต็มใจทำหรือว่าพระราชาสั่งให้ทำ แกบอกว่าพระราชาสั่งให้ทำ พระสารีบุตรถามแค่นั้นแหละ แกก็คิดต่อเอาเองเลยว่า เออพระราชาสั่งให้ทำ แกก็ไม่บาปสิ บาปก็อยู่ที่พระราชาสิ นี่พวกมิจฉาทิฏฐิ แต่ว่าตอนนี้ใจสงบแล้ว ฟังธรรมะนะ ได้พระโสดาบัน

เพราะฉะนั้นคนที่กำลังเมาเหล้าก็เคยบรรลุพระอรหันต์มาแล้วนะ มันคนละขณะกัน ไม่ใช่จิบไปสนทนาธรรมไปแล้วบรรลุไป ยังไม่เคยเห็นนะ ยังไม่มีกรณีตัวอย่าง

๑.๒๐ การวางจิตวางใจในการภาวนา

เวลาภาวนาอย่าเสแสร้ง อย่าแต่งใจ อย่าน้อมใจ อย่าทำวางฟอร์ม (ที่ทำเพราะอยากดี) ให้รู้อย่างที่มันเป็น สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็รู้ลงไป อย่าไปแก้ไข ถ้าทำแล้วไม่รู้ว่าทำยิ่งเป็นตัวร้ายเลย

๑.๒๑ วิธีปฏิบัติมีแต่รู้ทุกข์

น่าอัศจรรย์ที่พระพุทธเจ้าค้นพบธรรมะอย่างนี้มาได้ เป็นเรื่องแปลกมาก ใครๆ เขาก็กลัวทุกข์ เกลียดทุกข์ ไม่อยากเห็นทุกข์ ท่านกลับสอนให้เราไปรู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหน รู้ลงตรงนั้นเลย ทุกข์อยู่ที่กาย รู้ลงที่กาย ทุกข์อยู่ที่จิต รู้ลงที่จิต รู้ไปเรื่อยๆ พอมันแจ่มแจ้งนะ มันจะสลัดตัวเองออกไปจากกองทุกข์ ขันธ์ส่วนขันธ์ ขันธ์นั่นแหละตัวทุกข์ ตัวกายตัวใจ ตัวรูปนาม เมื่อจิตเขาพ้นจากขันธ์ก็พ้นจากทุกข์ ไม่ยากนะ แต่ต้องอดทน ไม่มีอะไรซับซ้อนหรอก

วิธีปฏิบัติ มีแต่รู้ทุกข์ ยืนเดินนั่งนอนก็รู้สึกไป เห็นร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเราหรอก หายใจออกหายใจเข้า รู้สึกไป เห็นร่างกายที่หายใจอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา จะเหลียวซ้าย เหลียวขวา คู้ เหยียด กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ก็รู้สึกไปว่าร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไป

จิตใจก็เห็นมันไม่เที่ยง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย ดูลงไปอย่างนี้นะ ดูลงไปเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยบ้าง เป็นกุศลบ้าง เป็นอกุศลบ้าง โลภ โกรธ หลง ฟุ้งซ่าน หดหู่บ้าง เฝ้าดูลงไปจนใจมันแจ้ง มีแต่ทุกข์นะ ไม่เห็นมีอะไรเลย ดูอย่างนี้เรียกว่าเรารู้ทุกข์แล้ว

๑.๒๒ เราไม่ได้ฝึกเพื่อละกิเลส แต่ฝึกเพื่อรู้ทันกิเลส

หน้าที่ที่จะทำให้ราคะโทสะโมหะเบาบางเป็นหน้าที่ของอริยมรรค จะมาตัดมัน เราไม่ได้ฝึกเพื่อละกิเลสนะ เราฝึกเพื่อจะรู้ทันกิเลส กิเลสเกิดขึ้นมา สติก็รู้ทัน กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ จิตก็ตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา แล้วจิตก็เห็นความจริง เอ้อ กิเลสจะเกิดก็เกิดเอง กิเลสก็ตั้งอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป

ปัญญามันอยู่ตรงที่เห็นว่ากิเลสเกิดแล้วก็ดับ บังคับมันไม่ได้ พอเห็นอย่างนี้มากเข้ามากเข้า จิตก็ไม่ยึดถือกระทั่งกิเลส กิเลสย้อมจิตไม่ได้อีกต่อไปแล้ว ที่พระพุทธเจ้าท่านใช้คำว่าจิตของท่านเข้าถึงสภาพที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ นี่ฝึกไปตรงนี้ ไม่ใช่ฝึกที่จะไปทำลายกิเลสตรงๆ

๑.๒๓ สติมีทั้งที่ประกอบด้วยปัญญาและไม่ประกอบด้วยปัญญา

เราปฏิบัติไม่ได้หวังให้มีสติตลอดเวลา เพราะสติเป็นของไม่เที่ยงเหมือนกัน สติเป็นอนัตตา สั่งให้เกิดไม่ได้เหมือนกัน บางครั้งสติเกิด บางครั้งไม่เกิด

ฉะนั้นเราจะมาเห็น แค่เห็นสภาวะตลอดเวลาก็เห็นไม่ได้แล้ว เพราะไม่มีสติ มีบ้างไม่มีบ้าง ส่วนจะเห็นไตรลักษณ์หรือไม่เห็นไตรลักษณ์ขึ้นอยู่กับว่าจะมีปัญญาหรือไม่มีปัญญา บางครั้งมีสติยังไม่มีปัญญาเลย มีสติแต่ไม่ประกอบด้วยปัญญาก็มี มีสติประกอบด้วยปัญญาก็มี

ฉะนั้นจิตที่มีสติเป็นกุศลแล้วจะมีสองชนิด พวกหนึ่งเรียกว่าญาณสัมปยุต คือประกอบด้วยปัญญา อีกพวกหนึ่งเรียกว่าญาณวิปปยุต คือไม่มีปัญญา รู้โง่ๆ ไปอย่างนั้นแหละ รู้ซื่อบื้อ รู้เนื้อรู้ตัวไม่เผลอไม่หลงนะ รู้ตัวอยู่เฉยๆ แต่ว่าไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม

แต่เบื้องต้นก็ให้รู้สึกตัวเป็นก่อน พอรู้สึกตัวเป็นขึ้นมา ถ้าสติจำสภาวะของรูปได้ รูปเคลื่อนไหว สติไปรู้ทันด้วยใจที่ตั้งมั่น มีเงื่อนไขว่าใจตั้งมั่น สักแต่ว่ารู้ว่าดู ปัญญาถึงจะเกิดนะ เพราะฉะนั้นสัมมาสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

๑.๒๔ การภาวนาต้องอดทนแต่ไม่รีบร้อน

การภาวนาไม่ยาก แต่ต้องอดทน ไม่รีบร้อน ให้เดินไปวันละก้าวสองก้าว แต่อย่าอยู่นิ่ง อย่าถอยหลัง พระพุทธเจ้าไม่สรรเสริญการอยู่นิ่ง ท่านบอกคุณงามความดีต้องพัฒนาไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องรีบร้อนพัฒนา ถ้ารีบร้อนพัฒนาจะล้มเหลวเลย เพราะทำด้วยโลภะความอยาก ให้คอยรู้กาย คอยรู้ใจ รู้ไปเล่นๆ รู้ไปทุกวัน แล้วมันจะพัฒนาไปเองแล้วจะ อ๋อ จิตมันปฏิบัติของมันเอง เราไม่ได้ปฏิบัติ เกิดกุศลอกุศลมันรู้เอง

๑.๒๕ การภาวนาต้องมีความสุข

การตามรู้กาย การตามรู้ใจ ไม่ใช่คำสอนของหลวงพ่อนะ ในพระไตรปิฎกก็สอนอย่างนี้ ในอภิธรรมก็อธิบายสภาวธรรมอย่างนี้ ถ้าเราเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอก การปฏิบัติจะง่ายจริงๆ เส้นทางนี้ราบรื่น เส้นทางนี้รื่นรมย์ เส้นทางนี้เต็มไปด้วยความสุข เส้นทางนี้ไม่ได้เต็มไปด้วยขวากหนามอย่างที่เราคิด แต่ถ้าเราภาวนาแล้วเราเชื่ออาจารย์หรือเชื่อความคิดความเห็นของตัวเอง เส้นทางนี้จะเต็มไปด้วยขวากหนาม มีอันตรายรอบตัวเลย เดี๋ยวก็บ้าเดี๋ยวก็เพี้ยน เครียด หรือภาวนาแล้วก็ทิ้งครอบครัว ทิ้งลูก ทิ้งเมีย ทิ้งบ้าน อยากจะอยู่คนเดียว คุยกับใครไม่ได้ หนีโลก แปลกแยกกับทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนี้ภาวนาผิดนะ

ถ้าเรามีสติอยู่ เราอยู่ตรงไหนเราก็ภาวนาได้ อยู่ตรงไหนเราก็มีความสุขได้ เวลาเราปฏิบัติแล้วเราจะไม่เป็นปฏิปักษ์ต่อสิ่งแวดล้อมเลย แม้สิ่งแวดล้อมที่ย่ำแย่เราก็ยังภาวนาของเราได้ ค่อย ๆ ฝึกแล้วจะมีความสุข เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเราเองที่ตัวเองสังเกตได้ภายในเดือนสองเดือน รวมถึงคนรอบข้างด้วย ที่เคยทุกข์มากก็จะทุกข์น้อยลง ที่เคยเผลอยาวๆ ก็จะเผลอสั้นลง จิตใจที่เคยเครียดเคยหนักจากการเพ่งเอาไว้ก็จะเบาปราดเปรียว ว่องไว นุ่มนวล มีความสุข

๑.๒๖ การปฏิบัติตามรูปแบบมีความจำเป็น

ให้รู้สภาวะบ่อยๆ ให้แบ่งเวลาทำตามรูปแบบ จำเป็นนะ บางคนคิดจะเจริญสติในชีวิตประจำวันรวดไปเลยนี่ ไม่ค่อยมีแรงพอหรอก ฉะนั้นต้องมีรูปแบบ เป็นการฝึกซ้อม อย่างตอนเย็นๆ ค่ำๆ สวดมนต์ไหว้พระ เดินจงกรม อย่างวันไหนใจฟุ้งซ่านมาก ไม่มีเรี่ยวมีแรง ให้ทำสมถะ ให้ใจไปอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีความสุข มีกำลังขึ้นมา วันไหนมีกำลังดีอยู่แล้ว ไหว้พระ สวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม แล้วก็หัดดูสภาวะไป การที่เราหัดดูสภาวะบ่อยๆ มันจะทำให้จิตจำสภาวะได้แม่นแล้วสติเกิดเร็ว เหมือนนักมวยต้องซ้อมชก ชกลม ชกกระสอบ ต้องชกทุกวัน วันไหนไม่ชกอีกวันชักฝืดๆ ชกไม่ออก นักปฏิบัติก็เหมือนกันต้องซ้อม มีรูปแบบเอาไว้อันหนึ่ง จะพุทโธก็ได้ จะดูท้องพองยุบก็ได้ รู้อิริยาบถสี่ก็ได้ ทำจังหวะเคลื่อนไหวมือ เคลื่อนไหวร่างกายอะไรก็ได้ หรือดูเวทนา ดูจิต อะไรก็ได้สักอย่างมีอารมณ์เป็นเครื่องอยู่เอาไว้อันหนึ่ง เป็นวิหารธรรมเป็นบ้าน แล้วพอใจเราเคลื่อนไปจากบ้านหลังนี้ เราก็รู้ทัน

ปกติใจจะหนีไปเรื่อยๆ ฉะนั้นเราต้องมีอารมณ์อันหนึ่งเป็นวิหารธรรม สมมุติว่าเอาอันนี้เป็นวิหารธรรม ก็มีสองแบบ แบบหนึ่งให้ใจไม่หนีไปที่อื่น น้อมใจให้ไปเกาะไว้ที่เดียว อันนี้จะได้สมถะ อีกอันหนึ่งเราตั้งอารมณ์เอาไว้ แล้วเรารู้ทันจิต จิตไหลไปที่อารมณ์ก็รู้ จิตหนีไปที่อื่นก็รู้ เราต้องการแค่รู้ทันจิต อันนี้เป็นแค่ตัวตั้งขึ้นมา เพื่อจะได้เป็นเครื่องชี้ว่าจิตมันขยับเขยื้อนอย่างไร อย่างนี้เป็นการฝึกซ้อมดูสภาวะ

๑.๒๗ สมถะหรือวิปัสสนาควรทำเมื่อใด

ถ้าเมื่อใดเราสามารถรู้กายรู้ใจได้ ไม่ต้องไปทำสมถะตอนนั้น เวลานั้นเป็นเวลาทำวิปัสสนา แต่ถ้าเมื่อใดรู้กายรู้ใจไม่ได้ก็ไปทำสมถะ ไปคิดพิจารณาธรรมะเอาเป็นเครื่องอยู่ที่ดี ดีกว่าไปคิดเรื่องโลกๆ แล้วจิตใจว้าวุ่นขึ้นมา ใช้หลักนี้นะ

ถ้าหากเราดูจิตได้ เรารู้ทันจิต ดูจิตไปเลย ถ้าดูจิตไม่ได้ ก็รู้ร่างกายเอาไว้ อย่างบางคนทำงานหนักเหนื่อย เดินไปห้องน้ำ ดูจิตไม่ได้ หัวหมุนไปหมดแล้ว ก็ดูร่างกายมันเดิน ดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูทั้งกายทั้งจิตไม่ได้ ก็ไปคิดพิจารณาธรรมะ หรือไปทำความสงบอย่างอื่นขึ้นมา เป็นเวลาของการทำสมถะ

ถ้าจิตสงบแล้วก็อย่ามัวแต่คิดนะ เสียเวลา เพราะปัญญาที่เกิดจากการคิดเอาเรียกว่าจินตามยปัญญา ไม่ฆ่ากิเลส ต้องเป็นภาวนามยปัญญาถึงจะฆ่ากิเลสได้

๑.๒๘ สมถะทำเพื่อให้จิตใจได้พักผ่อน

เวลาเราภาวนาเนี่ย ถ้าสติมันทำงานอัตโนมัติ สติอัตโนมัติห้ามมันไม่ได้แล้ว ทางเดียวที่จะพักนะคือทำสมถะ ทำสมถะจิตใจได้พักผ่อนพอสมควร พอเขาถอยออกมา มันจะมารู้สภาวะด้วยความแช่มชื่น ไม่ใช่รู้ด้วยความแห้งแล้ง น่าเบื่อ เหน็ดเหนื่อย สมถะก็จำเป็นนะ ไม่ทิ้งหรอก จำเป็น ยกเว้นบางคนทำไม่เป็นจริงๆ ถ้าไม่มีสมถะนะ ก็ต้องทนลำบากเอา เรียกว่าปฏิบัติแบบแห้งแล้ง ต้องทนลำบากเอา ช่วยไม่ได้ เพราะไม่ได้สร้างสมอบรมมาของเราทางด้านนั้น ยุติธรรมนะ ธรรมะยุติธรรม ไม่ได้ฝึกไว้ มันก็ไม่มีจะใช้ ถ้าฝึกเอาไว้มันก็มีใช้

๑.๒๙ ไม่แยกการปฏิบัติธรรมกับการใช้ชีวิตออกจากกัน

[๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๔]

เราต้องตัดความรู้สึกที่ว่า การนั่งคือการปฏิบัติธรรม เราอย่าคิดว่าตลอดวันนี้เราไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่นั่งหนึ่งชั่วโมงนี่เราจะปฏิบัติธรรม ถ้าอย่างนี้เราแยกการปฏิบัติธรรมกับการใช้ชีวิตออกจากกัน อย่างนี้ยังหวังมรรคผลยาก

แท้จริงแล้วก็คือเราต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ยืนอยู่ก็ต้องรู้สึกตัว นั่งอยู่ก็คอยรู้สึก เดินอยู่ก็คอยรู้สึก รู้สึกไปเรื่อยๆ ตลอดเวลาที่รู้สึกตัวอยู่ มีสติอยู่นั่นแหละเรียกว่าปฏิบัติอยู่ เมื่อไรขาดสติเมื่อนั้นขาดการปฏิบัติ

คราวนี้ถ้าเรามีเวลา เราก็ต้องตั้งใจไว้ก่อน เราอาจจะอธิษฐานไว้ หมายถึงตั้งใจไว้ก่อนว่าทุกวันเราจะต้องนั่งให้ได้สิบนาที สมมุตินะ อย่าตั้งไว้เยอะนะ ถ้าวันไหนทำไม่ได้เดี๋ยวใจฝ่อ แต่ว่าถ้ามีเวลาเยอะ เราก็นั่งไปเรื่อยๆ เราไม่ได้เลิกนะ การปฏิบัติไม่มีการเลิก ทำตั้งแต่ตื่นจนหลับ

ถ้าตอนนี้ไม่ต้องไปทำมาหากิน ไม่ต้องไปยุ่งอะไรกับใคร เราก็นั่งดูกายนั่งดูใจของเราไปเรื่อยๆ ถึงเวลาง่วงนอนแล้วเราก็ไปนอน เราไม่ได้เอาเวลา เหมือนกับบางคนไปตั้งใจว่าเราจะเดินจงกรมสามชั่วโมง เดินไปแล้วก็ดูนาฬิกาไป เดินไป เอ้า หมดไปหนึ่งนาทีเอง หรือพอครบสามชั่วโมง อิ่มอกอิ่มใจว่าวันนี้ภาวนาดี ทั้งๆ ที่ไม่ได้เรื่องเลย

เพราะฉะนั้นเราไม่ได้ภาวนาเอาระยะเวลา เราไม่ได้ภาวนาเอาระยะทางด้วย อย่างเดินจงกรมนะ บางคนตั้งใจจะกลับไปกลับมาให้ได้สองร้อยเที่ยว รีบจ้ำใหญ่เลยเหมือนตามควาย สมัยนี้ก็ไม่มีควายให้ตาม ไม่รู้ตามอะไรนะ พอครบสองร้อยเที่ยวแล้วก็ภูมิใจ วันนี้ภาวนาดี ภาวนาเอาเวลา ภาวนาเอาระยะทาง ใช้ไม่ได้

เราภาวนาเอาสติ ถ้าเรามีสติอยู่ขณะนั้นเป็นการปฏิบัติ ขณะใดขาดสติขณะนั้นขาดการปฏิบัติ การปฏิบัติกับขาดการปฏิบัติจะสลับกันทั้งวันเลย

๑.๓๐ การภาวนาที่ผิด

สิ่งที่นักปฏิบัติส่วนใหญ่ทำผิด คือ ไปบังคับกายบังคับใจให้ลำบากด้วยการดัดแปลงกายดัดแปลงใจ เรียกว่าความปรุงแต่งฝ่ายดี (ปุญญาภิสังขารหรืออัตตกิลมถานุโยค) ซึ่งเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม รากเหง้าคืออวิชชา คือความรักตัวเอง คนโง่ก็ปรุงแต่งฝ่ายชั่ว คนดีก็ปรุงแต่งฝ่ายดี ซึ่งไม่ได้ช่วยให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เช่น ไปเพ่งรูป (กาย) เพ่งนาม (เพ่งภายในใจ) ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คือการปรุงแต่งเพื่อตอบสนองตัวเรา

แต่พระพุทธเจ้าพบเส้นทางอีกเส้นทางหนึ่ง โดยให้ย้อนมาดูตัวเรา คือกายใจ (ขันธ์ห้า) พอรู้ว่าตัวเราเป็นเพียงก้อนธาตุ เห็นแต่ว่ากายใจนี้มีความทุกข์ ไม่ใช่เรา เรียกว่าพระโสดาบัน ถ้าปล่อยวางกายใจได้เป็นพระอรหันต์

๑.๓๑ การน้อมใจเข้าหาความว่างไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

วิธีหัดรู้สภาวะเบื้องต้น ต้องหัดทำกัมมัฏฐานอะไรสักอย่างก่อน ไม่ใช่ทิ้งกัมมัฏฐานเอะอะก็จะไปหาความว่าง ใช้ไม่ได้นะ บางคนบอกว่าจะไปทำความว่าง ไปดูความว่าง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน

พระพุทธเจ้าสอนให้ดูกาย กายานุปัสสนา ดูเวทนา เวทนานุปัสสนา ดูจิต จิตตานุปัสสนา รู้สภาวธรรมทั้งรูปทั้งนามเรียกว่าธัมมานุปัสสนา ไม่มีสุญญตาวิปัสสนาสติปัฏฐาน การน้อมใจเข้าหาความว่างไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่จริงคือน้อมใจเข้าหาช่องว่าง ช่องว่างไม่ใช่มหาสุญญตานะ มันคืออากาสานัญจายตนะ

๑.๓๒ เจริญสติในชีวิตประจำวัน แล้วต้องทำสมถะตามรูปแบบด้วย

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ : นาที ๒๕]

ถ้าเราจะเจริญสติในชีวิตประจำวันก็ไม่ใช่อยู่ๆ ก็เจริญไปเรื่อยๆ นะ ถึงวันหนึ่งกำลังก็ไม่พอ สายวัดป่าครูบาอาจารย์จะสอนการปฏิบัติสามขั้นตอน ต้องทำทั้งสามอัน อันแรกเลยทำความสงบให้จิตตั้งมั่น จิตสงบมีกำลังขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ทีนี้คนส่วนมากพอจิตสงบตั้งมั่นแล้วขี้เกียจ ขี้เกียจนี่ ครูบาอาจารย์จะสอนให้พิจารณากาย อย่างนี้ก็เป็นสมถะอีกแบบหนึ่ง ให้คิดพิจารณากาย พอหมดเวลาปฏิบัติในรูปแบบ ตอนนี้ต้องมีสติในชีวิตประจำวัน ฉะนั้นสติในชีวิตประจำวันสำคัญที่สุด แต่การที่ทำใจสงบตั้งมั่น ทำใจให้ไม่ขี้เกียจขี้คร้าน อันนั้นก็เป็นตัวสนับสนุนที่สำคัญมาก ทีนี้ถ้าพวกเราทำฌานไม่ได้ แต่ละวันแบ่งเวลาเอาไว้หน่อยหนึ่ง ไหว้พระสวดมนต์เอาไว้นะ ได้สมถะ สวดมนต์แล้วจิตใจสงบได้สมถะ สวดมนต์แล้วขี้เกียจให้รู้ว่าขี้เกียจ เราไหว้พระสวดมนต์แล้วเราก็แบ่งเวลาปฏิบัติในรูปแบบห้านาทีสิบนาทีสิบห้านาทีต้องทำ ทำตามรูปแบบเอาไว้หน่อยหนึ่ง แล้วหัดรู้สภาวะไป การหัดรู้สภาวะทุกวันๆ มีประโยชน์มาก มันจะทำให้เรามีกำลังสติ มันจะมีกำลังเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ ถ้าเราทิ้งการทำในรูปแบบไปเลยนะ เราจะไม่มีกำลังจริง มันเหมือนรู้นะ แต่ใจจะกระจายๆ รู้แบบไม่มีแรง รู้แบบป้อแป้ๆ ไม่มีแรง

ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านจะให้ทำสมถะก่อน แล้วก็มาเจริญสติ ทีนี้พวกเราคนชาวเมืองทำสมถะไม่ค่อยเป็นแล้ว ทำสมถะไม่ค่อยได้ สมถะทำกันนานกว่าใจจะเข้ามาเป็นหนึ่ง ฉะนั้นการทำตามรูปแบบเต็มที่เนี่ย เราทำไม่ค่อยไหว เราทำได้แค่วันนี้สงบพรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน วันนี้สงบพรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน เราทำได้แค่นี้เอง เพราะฉะนั้นเมื่อทรัพยากรความสงบเรามีน้อย เราจะมารอให้สงบเต็มที่ก่อนแล้วมาเจริญปัญญานี่มันไม่ทันกิน จนแก่จนตายมันยังไม่ได้สงบจริงเลย เรายากจน เราก็ต้องทำมาหากินไปแบบจนๆ ของเราอย่างนี้แหละ ทำความสงบได้นิดๆ หน่อยๆ ก็เอา ไหว้พระสวดมนต์ได้นะ ก็เอา อย่างน้อยก็ได้สมถะนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ทำตามรูปแบบเอาไว้ เหมือนนักมวยหัดซ้อมชก ชกกระสอบชกลมทุกวันจะได้ออกหมัดเร็ว เราก็หัดทำกัมมัฏฐานอันหนึ่งแล้วก็หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ สติจะได้เกิดเร็ว ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องช่วย พอใจเราเผลอไปแวบ มันจะไม่เผลอนาน มันจะไม่น่ากลัวอย่างที่คิด ถ้าเรากลัวเผลอ กลัวหลง กลัวไม่ได้เจริญสติ กลัวไม่ได้ปฏิบัติธรรม เราไปเกาะอะไรนิ่งๆ เอาไว้อันหนึ่งนะ มันไม่ได้จริงหรอก ต้องใจถึงๆ นะ ไม่อย่างนั้นเดินต่อไปอีกไม่ได้ ชาตินี้จะได้อยู่ที่เดิม

เคยเห็นสะพานข้ามคลองตามบ้านนอกไหม เป็นไม้ไผ่ลำเดียว แล้วอย่างมากก็มีไม้ไผ่อีกอันหนึ่งอยู่ข้างๆ ถ้าเราจะข้ามสะพานให้ได้ แต่เรากลัวตกสะพานนะ เราจับไม้ไผ่ข้างๆ เอาไว้จนแน่น มันข้ามไม่ได้หรอกนะ ต้องจับบ้างปล่อยบ้าง ปล่อยมือไป ตอนนี้ทรงตัวได้แล้วปล่อยมือไป เดินไปได้สองก้าวจะตกแล้ว คว้าเอาไว้ ฉะนั้นการทำตามรูปแบบเหมือนราวสะพาน หรือการที่เราประคองรักษาจิตเอาไว้เหมือนราวสะพาน แต่ถ้าเราประคองตลอดเวลา เราไม่ยอมข้ามสะพานแล้วก็ยืนดูสะพานอยู่ตรงนั้นเอง ข้ามฟากไม่ได้นะ เดินไปได้นิดหน่อย สองสามก้าวก็ไม่ยอมเดินแล้ว ต้องใจถึงนะ

อันแรกสุด ถือศีลห้าเอาไว้ก่อน ศีลห้าจำเป็นที่สุด เพราะต่อไปนี้เราจะไม่ข่มใจแล้ว พอเราไม่ข่มใจกิเลสจะขึ้นมาเยอะ ฉะนั้นต้องถือศีลห้าเอาไว้ก่อน กิเลสจะรุนแรงแค่ไหนไม่ให้ล้นออกทางกายทางวาจา ไปเบียดเบียนคนอื่น

อันที่สอง ฝึกซ้อมของเราทุกวัน ฝึกซ้อม มีรูปแบบของการปฏิบัติเป็นเครื่องอาศัยเอาไว้

อันที่สาม สติจะเกิดขึ้นเอง อันนี้จะมาเจริญสติในชีวิตประจำวัน แต่ทุกวันต้องซ้อม ถ้าไม่ซ้อมเลย ใจมันจะกระจาย มันไม่มีแรง เหมือนรู้นะ แต่ไม่รู้ นี่สุดโต่งอีกด้านหนึ่ง

๑.๓๓ สิ่งที่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๔]

การปฏิบัติไม่ได้เกี่ยวอะไรกับการกำหนดการบังคับอะไรเลย มันเป็นการไปรู้ตามความเป็นจริงนะ รู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง เราจะรู้ตามความเป็นจริงได้ถ้าเราไม่เข้าไปแทรกแซง ถ้าเราไปกำหนด เราไปบังคับนะ กายก็แข็งๆ ใจก็แข็งๆ นิ่งๆ ทื่อๆ ไปหมด ส่วนใหญ่นักปฏิบัตินะ ยิ่งฝึกยิ่งแข็ง ยิ่งฝึกยิ่งเครียด ตัวแข็งๆ คอแข็งๆ หลังก็แข็ง บางทีเกิดอาการแปลก ๆ เช่น บางคนได้ยินเสียงตลอดเวลา บางคนได้กลิ่นเหม็นตลอดเวลา ภาวนาอย่างนี้ไม่ไหวนะ มันทรมาน

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ทำอย่างนั้น เราต้องค่อยๆ ฟังค่อยๆ เรียนนะ สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนกับสิ่งที่อาจารย์สอน ถึงวันนี้ไม่ค่อยเหมือนกันเท่าไหร่แล้ว ถามว่าพระพุทธเจ้าเคยสอนไหมว่าเดินจงกรมมีกี่จังหวะ ไม่เคยสอนนะ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่าขยับมือมีกี่จังหวะ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกินขึ้นมา ท่านสอนให้มีสติรู้ลมหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจเข้า ท่านไม่ได้บอกให้เอาฐานลมไปตั้งไว้ตรงไหน คำว่าฐานลมไม่มีใช่ไหมในพระไตรปิฎก แถมยังมีหลายจุดนะ กระทบที่ปลายจงอยปาก กระทบที่ปลายจมูก กระทบเพดาน กระทบคอ กระทบหน้าอก กระทบท้อง มีหลายฐานนะ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน

ทุกวันนี้ที่เราเรียนกัมมัฏฐานนะ เราใจกว้างๆ นะ ลองสำรวจดูว่า สิ่งที่อาจารย์สอนกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน มันเหมือนกันไหม ทำไมในพระไตรปิฎกไม่พูดถึงสิ่งเหล่านี้เลย พระพุทธเจ้าท่านบอกอยู่แล้วว่า ท่านสอนเฉพาะสิ่งที่จำเป็นในการตรัสรู้ในการพ้นทุกข์ สิ่งที่ท่านไม่สอน ไม่ใช่ว่าท่านไม่รู้นะ แต่ท่านไม่สอนเพราะท่านบอกว่าไม่จำเป็น

ฉะนั้นถ้าเราเรียนอะไรที่เกินจากที่พระพุทธเจ้าสอนนะ ต้องสำเหนียกว่าเรียนของที่จำเป็นหรือไม่จำเป็น เรารักครูบาอาจารย์ เคารพครูบาอาจารย์ก็ดีแล้ว แต่อย่าลืมพระพุทธเจ้านะ เป็นอาจารย์ใหญ่ของเรา อาจารย์ใหญ่ของเราไม่ได้หายไปไหนนะ ทุกวันนี้พระพุทธเจ้ายังอยู่นะ ก็คือธรรมะที่ท่านสอนยังอยู่บริบูรณ์เลย ไม่ได้หายไปไหน นี่แหละคือพระพุทธเจ้าของเรา ดังนั้นเราต้องเรียนธรรมะและศึกษาธรรมะให้ดีนะ

๒
วิธีภาวนา

๒.๑ หลักการภาวนา

๑. แนวทางการปฏิบัติธรรม

๑) การปฏิบัติ คือ การมีสติรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงลงเป็นปัจจุบัน (รู้อย่างเดียวไม่ต้องทำอะไร) ถ้าฝึกดูจิตให้เริ่มจากการตามรู้จิตด้วยการฝึกจำสภาวธรรม (เช่น ความโกรธ ความโลภ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ ความหลง) ให้ได้แม่นและจำนวนมากเท่าที่จะทำได้

๒) การดูจิตจะต้องตามรู้จิตหลังจากที่มีอารมณ์เกิดขึ้นทันที เพราะถ้าไม่รู้ทันจิต จิตจะทำงาน (จิตจะสร้างภพ) ความทุกข์จะเกิด ถ้าฝึกดูกาย หากตามรู้กายจะเกิดสติ แต่ถ้ารู้กายลงปัจจุบันจะเกิดปัญญา

๓) ก่อนการดูจิตก็ไม่ต้องตั้งท่าคอยจ้องดู ระหว่างดูก็ระลึกรู้ลงไปตรงๆ หลังจากจำสภาวะนั้นได้ พอรู้แล้วก็สักแต่ว่ารู้สภาวะนั้นๆ ไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไขจิตอีก

๔) ถ้าจิตจำสภาวะได้แม่น เมื่อสภาวะนั้นๆ เกิดขึ้น สติจะเกิดขึ้นมาเอง เมื่อสติเกิดขึ้น อกุศลจิตจะต้องดับไป และจะมีความรู้เนื้อรู้ตัวและความสุขอ่อนๆ โชยขึ้นมา ทำให้มีฉันทะในการตามดูต่อไป

๕) การดูจิตเป็นการเรียนแบบสุ่มตัวอย่าง ไม่ต้องดูจิตทั้งหมด ให้แยกเอาส่วนเล็กๆ ของจิตมาคอยตามรู้ตามดู โดยอาจจะเอาสภาวะเพียงคู่เดียวมาดูก็ได้ เช่น สภาวะของจิตที่มีราคะ-ไม่มีราคะ โกรธ-ไม่โกรธ หลง-ไม่หลง ฟุ้งซ่าน-หดหู่ เมื่อตามดูไปจะเห็นความจริงว่ามันเปลี่ยนแปลงไป บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา

๖) การภาวนา คือ การแผดเผากิเลสให้ใจเราเย็นมีแต่ความสุขและอุเบกขา โดยต้องรู้กายรู้ใจอย่างเป็นวิหารธรรม คือ มีบ้านให้จิตอยู่ ไม่ใช่เอาจิตไปติดคุกจนอึดอัดหาความสุขไม่ได้ เมื่อภาวนาไปจนจิตปล่อยวางกายใจได้ เพราะมีปัญญาเห็นกายใจตามเป็นจริงว่ามีแต่สภาวธรรมไม่มีเรา เรียกว่า วิมุตติ เกิดสันติสุขอย่างแท้จริงที่ไม่พึ่งพาสิ่งอื่นภายนอก

๒. การเจริญวิปัสสนา

๑) การเจริญวิปัสสนา ต้องหัดแยกรูปแยกนาม เห็นสภาวธรรมแต่ละตัวด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง (สัมมาสมาธิ) จึงจะเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง แต่ถ้าใจไหลไปแช่นิ่งกับอารมณ์ จะเกิดสมถะ จะเห็นความเป็นจริงไม่ได้

๒) ในการทำวิปัสสนา จำเป็นต้องแยกรูป-นาม (หรือกายกับใจ) ออกจากกันก่อน โดยให้รู้สึกว่ากายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ถูกดู พอเห็นว่าอะไรก็ถูกรู้ถูกดู ก็จะมีผู้รู้ขึ้นมา หรือถ้าสามารถรู้ละเอียดขึ้นก็จะเห็นว่า กาย ความรู้สึกสุข-ทุกข์ ความจำได้หมายรู้ ความคิด ความปรุงแต่ง ก็ไม่ใช่จิต ในที่สุดจะพบว่าตัวเราไม่มี ตัวเราคือความคิดเท่านั้น

๓) การรู้ต้องรู้ด้วยสติและปัญญา โดยสติรู้สภาวะ (สุข ทุกข์ โลภ โกรธ หลง) ปัญญารู้ลักษณะ (ไตรลักษณ์) สติมีหน้าที่จับ (กิเลส) ปัญญามีหน้าที่ตัด (กิเลส)

๔) วิปัสสนาต้องรู้อารมณ์รูปนามแล้วเห็นความเป็นไตรลักษณ์

แต่เดิมคนจะคิดว่าถ้ารู้อารมณ์รูปนามแล้วจะเป็นวิปัสสนา คนจะเข้าใจตรงนี้ผิด มันจะเป็นวิปัสสนาต่อเมื่อมันเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม ที่นี้ก่อนจะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามก็เป็นได้แต่สมถะ ฉะนั้นสมถะกับวิปัสสนาต่างกัน วิปัสสนาต้องรู้รูปนามเป็นไตรลักษณ์ รู้อย่างอื่นไม่ได้ รู้สุญญตาอะไรไม่ได้ ไปคิดเรื่องรูปนามก็ไม่ได้ ต้องรู้เอา

ส่วนสมถะไม่เลือกอารมณ์เลย ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ เช่น เราพุทโธ พุทโธ เราพิจารณากายเป็นปฏิกูลอสุภะอะไรอย่างนี้ นี่เป็นอารมณ์บัญญัติ หรือรู้รูปนามก็ได้ ตรงที่จิตยังไม่ขึ้นไปเห็นไตรลักษณ์ก็เป็นสมถะ เช่น เราเห็นร่างกายนี้หายใจไป เห็นท้องพองยุบไป ส่วนใหญ่ก็ไปติดอยู่แค่สมถะ ไม่ขึ้นวิปัสสนาจริงหรอก เพราะใจเข้าไปแช่ กระทั่งนิพพานก็เอาเป็นอารมณ์ของสมถะได้ ฉะนั้นสมถกัมมัฏฐานไม่เลือกอารมณ์เลย ได้ทุกอารมณ์เลย เพราะตัวอารมณ์มันก็ประกอบไปด้วยอารมณ์บัญญัติ คือ เรื่องราวที่คิด เช่น คิดพิจารณากายเป็นปฏิกูลอสุภะ อารมณ์รูปนาม ถ้าใช้เพ่งรูปเพ่งนามก็เป็นสมถะ อารมณ์นิพพานก็เป็นสมถะสำหรับทำผลสมาบัติ

แต่ถ้าจะทำวิปัสสนาต้องรู้รูปนาม ฉะนั้นวิปัสสนาทำยาก มันเลือกอารมณ์แล้วก็เลือกวิธีรู้อารมณ์ด้วย ลำพังเลือกอารมณ์ถูกต้องแล้ว รู้รูปนามถูกต้องแล้ว วิธีรู้รูปนามไม่ถูกต้อง มันก็เป็นสมถะอีก เช่น เอาใจเข้าไปแช่ไว้กับอารมณ์ เอาใจไปแช่ไว้กับท้อง ท้องพองยุบแล้วแช่ แนบเข้าไปก็เป็นสมถะ เดินจงกรมเอาใจแช่ไว้ที่เท้าก็เป็นสมถะ รู้อิริยาบถสี่เพ่งมันทั้งกายเลยก็เป็นสมถะนะ ดังนั้นสมถะทำง่าย ส่วนใหญ่ที่ผู้ปฏิบัติทำได้แค่สมถะ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ วันนี้มีความสุข พรุ่งนี้ไม่มีความสุข วันนี้สงบ พรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน กี่ปีกี่ชาติเวียนอยู่แค่นี้เอง ถ้าไม่เวียนอยู่อย่างนี้ก็ไปค้างคาอยู่กับความนิ่งๆ ว่างๆ เพราะไปเพ่งเอาไว้ กี่ปีกี่ชาติก็ว่างอย่างนั้นแหละ แต่ว่ากิเลสไม่ลดไม่ละ ถ้าเราช่างสังเกตจะเห็นเลย มันไม่ลดไม่ละกิเลสอะไร กิเลสมันครอบงำได้ พอครอบงำได้ก็มาอธิบายว่าเป็นกิริยา กิริยาจิตไม่ได้ถูกกิเลสครอบงำนะ กิริยาจิตนี่จิตมันอยู่ต่างหากเลย จิตมันกว้างขวางไร้ขอบไร้เขต จิตที่มันกว้างขวางมันไม่มีขอบมีเขตอะไร

๓. การเริ่มปฏิบัติธรรม

๑) เมื่อเริ่มการปฏิบัติธรรม เราไม่สามารถหาวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องได้โดยตรงว่าอยู่ตรงไหน เพราะทันทีที่คิดก็เกิดโลภะแล้ว ดังนั้นจึงต้องรู้และไม่ทำสิ่งที่ผิดสุดโต่งสองด้าน คือ หลงปล่อยอารมณ์ไปตามกิเลส (กามสุขัลลิกานุโยค) เพราะถ้าปล่อยใจไปตามกิเลส ใจก็จะชุ่มด้วยกิเลส หรือเพ่งกดข่มอารมณ์ (อัตตกิลมถานุโยค) แท้จริงคือการทรมานใจให้แห้งผาก ทำวิปัสสนาไม่ได้ เมื่อไม่ทำสิ่งที่ผิดก็จะพบสิ่งที่ถูกเอง นั่นคือพบทางสายกลาง ได้แก่ การเห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง

๒) ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ อาจใช้วิธีให้จิตตามดูอารมณ์ที่สังเกตง่าย หรือทำอารมณ์กัมมัฏฐานที่สงบ สบาย มีความสุข เป็นเครื่องอยู่ (วิหารธรรม) เช่น พุทโธ หรือดูลมหายใจเข้า-หายใจออก แล้วรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของจิต เช่น เมื่อจิตหนีไปคิดเรื่องอื่น ก็ให้ระลึกรู้ตามว่าหลงไปคิดแล้วก็ได้ พอเรารู้สึกบ่อยๆ เราจะจำสภาวะที่จิตหนีไปคิดได้แม่น หรือขณะที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ก็ทำความรู้สึกว่ากายเหมือนหุ่นยนต์ (ไม่ใช่ตัวเรา) กำลังยืนเดิน นั่งนอนอยู่ ถ้าสติมาระลึกรู้ที่จิตก็ให้ตามรู้ว่าจิตมีอาการอย่างไร เช่น หลงไปคิด หรือเพ่งจ้องเท้าที่กำลังเดินอยู่ เป็นต้น สติสามารถสลับพิจารณากายหรือใจได้เอง เมื่อเห็นสภาวะอันไหนก็ให้ตามรู้อันนั้น แต่ถ้ารู้กาย ต้องรู้เป็นปัจจุบัน (เช่น กำลังเดินอยู่)

๓) เมื่อทำไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าจิตหนีไปอยู่ในโลกของความคิดเป็นส่วนใหญ่ และความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อจิตหนีไปคิด โดยลืมกายลืมใจในปัจจุบัน ถ้าเรามีสติบ่อยขึ้นก็จะเห็นว่ามีความทุกข์น้อยลง เห็นความจริงมากขึ้นว่ากายนี้ใจนี้มีแต่ความทุกข์ ไม่ใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นก็ห้ามไม่ได้ จิตจะหนีไปคิดไปรับเอาความทุกข์เข้ามาก็ห้ามไม่ได้ มันเกิดขึ้นเองตามเหตุปัจจัย เพราะสิ่งที่เราคิดไม่ใช่ความจริง แก้ปัญหาความทุกข์ไม่ได้

๔) เมื่อตามรู้กายตามรู้ใจจนเกิดสติและสัมมาสมาธิ ถ้าจิตระลึกรู้กายก็รู้ว่ากายไม่ใช่เรา ถ้าระลึกรู้เวทนา (ความสุข ความทุกข์) ก็รู้ว่าเวทนาไม่ใช่เรา ถ้าระลึกรู้จิตตสังขาร (สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ ได้แก่ เจตนาที่ก่อให้เกิดมโนกรรม) ก็รู้ว่ากุศลอกุศลไม่ใช่เรา เพื่อถอดถอนความเห็นผิดว่ากายใจเป็นเรา

ถ้าคนที่ทำฌานได้ ให้ทำฌานจนถึงฌานที่สอง (ไม่มีวิตก วิจารแล้ว) จะเกิดเอโกทิภาวะ คือ การมีสัมมาสมาธิ จะเห็นว่าองค์ฌานทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นก็ถูกรู้ถูกดู จะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เวทนาไม่ใช่ตัวเรา กุศลอกุศลก็ไม่ใช่ตัวเราเช่นกัน

๕) การภาวนาทำเพื่อให้เห็นว่าร่างกายและจิตใจทำงานได้เอง ถ้าเราไม่เข้าไปทำไม่เข้าไปแทรกแซง เราจะเห็นความจริงของกายของใจว่ามันทำงานเอง จิตจะสรุปเองว่าจิตไม่ใช่เรา ถ้าจิตไม่ใช่เราก็ไม่มีอะไรเป็นเราอีกแล้ว

ถ้ามีกำลังให้ลุยเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจ เส้นทางนี้จะสั้น แต่ถ้ากำลังไม่พอ ก็ดูกายก่อน ดูกายเห็นร่างกายเคลื่อนไหว มีจิตเป็นคนดูอยู่ต่างหาก ดูไปเรื่อยๆ ก็เห็นว่ากายไม่ใช่เรา การที่ดูเห็นว่ากายไม่ใช่เรา ดูง่าย ต่อไปก็เห็นว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเรา เพราะเวทนามันเนื่องอยู่ในกาย เช่น เรานั่งมากๆ แล้วเมื่อย เราเห็นเลยว่าความเมื่อยไม่ใช่ร่างกายไม่ใช่จิต ล้วนเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า พอนั่งแล้วเมื่อย เมื่อยแล้วใจกระสับกระส่าย เราก็เห็นว่าความกระสับกระส่ายไม่ใช่จิต ความกระสับกระส่ายเป็นสังขารขันธ์ เป็นเจตสิกอย่างหนึ่ง ไม่ใช่จิตอีก ดูไปดูมาเราจะมาถึงตัวจิตจนได้ เราก็จะเห็นจิตเกิดดับ เดี๋ยวเกิดที่ตาที่หูที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจ จิตเดี๋ยวก็เป็นกุศล เดี๋ยวก็เป็นทุกข์ เลือกไม่ได้ บังคับไม่ได้สักอย่างเดียว เข้ามาถึงจิตอีก พอเห็นว่าจิตก็เกิดดับ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ในโลกนี้ก็ไม่มีตัวเราแล้ว ดูไปดูไปมันจะเริ่มคลายความยึดถือร่างกายก่อน อย่างพอร่างกายแก่ไปก็ไม่ทุรนทุราย เห็นว่าร่างกายนี้มีหน้าที่แก่ มีหน้าที่เจ็บ มีหน้าที่ตาย แต่ยังกลัวเจ็บ ยังกลัวมันจะตาย กลัวว่าตายไปแล้วจิตไม่มีที่อาศัย ภาวนาไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นเลยว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่ของดีของวิเศษ ตัวกายเป็นก้อนทุกข์ เวทนาทั้งหลายก็เป็นของที่อาศัยไม่ได้ ความสุขเกิดขึ้นก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว อะไรอะไรก็อาศัยไม่ได้ กุศลก็อาศัยไม่ได้ มีกุศลแล้วอกุศลก็เกิดได้ จะเห็นเลยว่าไม่มีที่พึ่งที่อาศัยเลย ดูมากเข้าๆ ก็บีบวงเข้ามาหาจิตอีก ต่อไปก็ไม่ยึดจิต โดยไม่ยึดของอื่นก่อน เริ่มตั้งแต่ไม่ยึดของห่างๆ ก่อน พอไม่ยึดร่างกาย ก็ไม่ยึดความรู้สึก ก็ไม่ยึดความสงบ พอไม่ยึดจิตไม่ยึดใจ ก็ไม่มีอะไรมาให้ยึดแล้ว เพราะมันปล่อยมาเป็นลำดับๆ ดังนั้นการภาวนาที่ตัดตรงเข้ามาหาจิตจึงเป็นเส้นทางที่เร็วที่สุด

๖) เราภาวนาเพื่อสู้กับความหลงผิดที่สะสมข้ามภพข้ามชาติมา การภาวนาที่ดีที่สุดคือการมีสติรู้กายรู้ใจไป ถ้ารู้จิตใจได้ก็รู้ไปเลย เพราะจิตใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สิ่งทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ กุศลอกุศลมรรคผลนิพพานเกิดขึ้นที่ใจนี่เอง ดังนั้นถ้ารู้ถึงจิตถึงใจได้ก็ดี ถ้ารู้จิตรู้ใจไม่ได้ก็มารู้กายที่เคลื่อนไหว มีจิตมารู้เข้า ถ้ารู้กายไม่ไหวก็มาทำสมถะ ถ้าทำสมถะไม่ได้ บริกรรมพุทโธก็ยังดี หรือไปดูท้องพองยุบก็ได้ แต่ต้องทำแล้วสบาย ถ้าจิตมีความสุขขึ้นมาให้รู้ว่ามีความสุข นี่ก็กลับมาดูใจได้แล้ว หรือไปทำอะไรที่เป็นกุศลหรือใจสบายก็กลับมารู้กายรู้ใจต่อไป

๔. การภาวนาพลิกได้สี่แบบ

การภาวนาพลิกได้สี่แบบคือ

แบบที่หนึ่ง รู้ลมหายใจ หรือรู้ท้องพองยุบ แล้วขาดสติเคลิบเคลิ้ม ลืมเนื้อลืมตัว ใจลอยไป หรือหลับไปเลย ฝัน หรือแอบไปคิดเรื่องอื่น อย่างนี้สมถะก็ไม่มี วิปัสสนาก็ไม่มี

แบบที่สอง รู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ รู้มือ รู้เท้า รู้กายทั้งกาย รู้อย่างสบายๆ แล้วใจก็เกาะสบายๆ อยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐาน มีความสุข ได้สมถะ

แบบที่สาม เมื่อเราหายใจอยู่ เราเห็นร่างกายหายใจ มีใจเป็นคนดู เราดูท้องพองยุบอยู่ เราเห็นร่างกายมันพอง ร่างกายมันยุบ มีใจเป็นคนดูอยู่ต่างหาก หรือขยับมือเห็นร่างกายเคลื่อนไหว มีใจเป็นคนดู เห็นร่างกายกับใจเป็นคนละอันกัน แยกรูปแยกนามออกมา อันนี้เป็นต้นทางของการทำวิปัสสนาเพื่อรู้กาย ถ้าเรารู้ลมหายใจไปเรื่อยๆ เห็นว่าร่างกายนี้หายใจ รูปนี้มันกระเพื่อมเข้ากระเพื่อมออก รูปนี้มีธาตุไหลเข้าไหลออก มีใจเป็นแค่คนรู้คนดู สิ่งที่กำลังหายใจอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงวัตถุก้อนธาตุ ใจมันรู้สึกเลยว่าที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่เรา วัตถุมันกำลังกระเพื่อมเข้ากระเพื่อมออก ก้อนธาตุมีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก มีแต่ธาตุกับธาตุทั้งนั้นเลย ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ การที่เรารู้ลงมาในกายแล้วเห็นว่ากายไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ เป็นรูปธรรมอันหนึ่ง หรือเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่ไม่ใช่เรา ถอดถอนความเห็นผิดว่ากายเป็นของเรา นี่คือการทำวิปัสสนาด้วยการรู้กายแล้วก็มีจิตเป็นคนดู ตรงนี้ต้องระวังนะ หลายคนไปรู้กายแต่ไม่มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตไหลไปรวมอยู่ในกาย ไปรู้ลมหายใจ จิตก็ไปรวมเข้ากับลม รู้ท้อง จิตก็ไปรวมเข้ากับท้อง รู้เท้า จิตก็ไปรวมอยู่ที่เท้า ไม่มีจิตที่ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู อย่างนี้ได้แต่สมถะ

แต่ถ้าจิตใจเราตั้งมั่นขึ้นมา เห็นร่างกายเคลื่อนไหวไป เห็นเลยว่ามันไม่ใช่เรานะ จิตใจเป็นแค่คนรู้คนดู กายเป็นแค่วัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตไปรู้เข้า เห็นอย่างนี้ถึงจะทำวิปัสสนาได้

ถ้าเดินตามแนวของวัดป่า ห้ามทิ้งสมถะ เพราะท่านจะดูกาย การดูกายต้องมีสมาธิหนุนหลัง เพราะในอภิธรรมสอนว่า กายานุปัสสนาเหมาะสำหรับสมถยานิก เหมาะกับคนเล่นฌาน ต้องฝึกจนรู้ว่าลมหายใจและท้องพองยุบเป็นสิ่งที่ถูกรู้

คนไหนเริ่มต้นจากการดูจิตก็ดูไป เห็นว่าความโลภความโกรธความหลงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมดเลย นี่แยกผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ออกจากกัน ตามแนววัดป่าต้องรู้จักจิตผู้รู้ จิตผู้รู้ตรงข้ามกับจิตผู้หลง จิตของคนในโลกนี้มีแต่จิตผู้หลง หลงคิด หลงนึก หลงปรุงแต่ง จิตผู้รู้ก็คือจิตที่รู้ทัน เห็นร่างกายเคลื่อนไหว เห็นจิตใจเคลื่อนไหว เห็นสุข เห็นทุกข์ เห็นกุศล เห็นอกุศล ผ่านมาผ่านไป มีจิตเป็นคนดู ไม่เข้าไปก้าวก่าย ต้องมีจิตอย่างนี้ถึงจะไปทำวิปัสสนา แล้วเห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเรา เป็นของที่จิตรู้ ถ้าสติตัวจริงเกิด ง่ายนิดเดียว

แบบที่สี่ หายใจไป ดูท้องพองยุบไป แล้วจิตหนีไปคิด ไม่ห้ามมัน แต่ให้รู้ทันว่าจิตหนีไปคิดแล้ว หายใจต่อไปอีก จิตไหลเข้าไปเกาะนิ่งๆ อยู่ที่ลมหายใจ เข้าไปเพ่ง รู้ทันว่าจิตเพ่งลมหายใจแล้ว ดูท้อง จิตก็เข้าไปเพ่งท้อง ให้คอยรู้ทันไว้ หายใจไปเรื่อยๆ จิตมีปีติ รู้ว่ามีปีติ มีความสุข รู้ว่ามีความสุข มีอุเบกขา รู้ว่ามีอุเบกขา หายใจแล้วฟุ้งซ่าน รู้ว่าฟุ้งซ่าน หายใจแล้วสบายใจก็รู้ว่าสบายใจ หายใจแล้วหงุดหงิดก็รู้ว่าหงุดหงิด หายใจแล้วจิตใจเป็นอย่างไร คอยรู้ไปเรื่อยๆ นี่คือการหัดดูจิตนั่นเอง

ถ้าเราดูจิตด้วยการหายใจ ในที่สุดจิตมันจะจำสภาวะของจิตได้เยอะแยะเลย เผลอไปก็รู้ว่าเผลอ เผลอเป็นอย่างนี้ เพ่งเป็นอย่างนี้ ดีใจเสียใจสุขทุกข์กังวลโลภโกรธหลงเป็นอย่างนี้ พอจิตมันจำสภาวะได้แล้ว สติจะเกิดขึ้นเอง สติจะเกิดขึ้นเพราะจิตจำสภาวะได้ ในพระอภิธรรมสอนว่าสติมีการจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิด เพราะฉะนั้นเรามีหน้าที่รู้สภาวะนะ ทำกัมมัฏฐานขึ้นมาอันหนึ่ง แล้วหัดรู้สภาวะไปเรื่อย ไม่ใช่ทำเอานิ่งนะ ทำเอานิ่งมันเป็นแบบที่สอง ได้สมถะ ถ้าทำแล้วเคลิ้มๆ ลืมตัวได้แบบที่หนึ่ง จะทำให้กิเลสโมหะยิ่งมากขึ้นๆ ใช้ไม่ได้ อย่างน้อยต้องได้แบบที่สาม คือ เห็นกายเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู แบบที่สี่ ความรู้สึกอะไรแปลกปลอมเข้ามาในใจคอยรู้มันเรื่อยๆ พอรู้มันเรื่อยๆ เราจะสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ เช่น เราเห็นเพื่อนเราเดินมา เราดีใจ เห็นความดีใจผุดขึ้นมา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ไม่ใช่ไปกำหนดดูประสาทตา ถ้าอย่างนั้นไม่มีดีใจ ใช้ไม่ได้

๕. การปฏิบัติสำหรับผู้ยังภาวนาไม่เป็น

ถ้ายังภาวนาไม่เป็น บริกรรมไว้ก็ได้นะ ท่องพุทโธ หรือสวดมนต์ก็ได้ สั้นๆ ไม่ต้องยาว อาจจะแค่อะระหังสัมมานิดๆ หน่อยๆ เวลาเราสวดมนต์ก็คอยรู้ทันใจของเรา พอเราสวดมนต์อะระหังสัมมา ใจไหลไปนอกบ้าน แอบไปคิดเรื่องอื่น เราก็รู้ทันว่าจิตหนีไปคิดแล้ว เมื่อสวดต่อไป สัมพุทโธภะคะวา จิตหนีไปคิดอีกแล้วก็รู้อีกว่าจิตหนีไปคิด การที่เรารู้ทันจิตเรื่อยๆ ต่อไปเวลาจิตหนี สติจะเกิดขึ้น พอจิตไหลแวบ สติก็เกิดแล้ว เพราะเราเคยรู้ทันสภาวะที่จิตแอบไปคิด หรือดูท้องพองยุบก็ได้ จิตแอบไปคิดแวบ เราก็รู้ทัน จิตไหลไปเพ่งอยู่ที่ท้องก็รู้ทัน กัมมัฏฐานอะไรก็ใช้ได้

หรือใช้วิธีดูเวทนาก็ได้ เราเอาเวทนาเป็นเครื่องอยู่ เราก็รู้เวทนาลงไปจะเห็นเลยว่าเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง กายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตที่ไปรู้เวทนาอยู่อีกส่วนหนึ่ง เวทนาเองก็เป็นของไม่เที่ยง เดี๋ยวก็แรงเดี๋ยวก็เบา เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จิตใจของเราเวลาไปรู้

เวทนา เมื่อเวทนาแรง จิตใจเราก็กระสับกระส่ายขึ้นมา เราก็เห็นว่าจิตกระสับกระส่าย หรือดูเวทนาสักพัก จิตแอบไปคิดเรื่องอื่นก็รู้มันอีกว่าจิตหนีไปคิดแล้ว ดังนั้นถ้าเราเอาเวทนาเป็นวิหารธรรม เราจะรู้หมดเลย รู้ทั้งกาย รู้ทั้งเวทนา รู้ทั้งจิต ไม่ว่าเราทำกัมมัฏฐานอะไร ถ้าทำถูกต้อง เราจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง รู้ทั้งรูป รู้ทั้งนาม ไม่ใช่รู้อันเดียว

๖. การภาวนาโดยใช้อานาปานสติ

อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่ทำยากมาก เวลาทำแล้วมักจะหลงไปเป็นสมถะได้ง่าย เพราะอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่ละเอียด เวลาเราไปรู้ลมหายใจ ใจมักจะไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่กับลม

ฉะนั้นเวลาเราทำอานาปานสติ จิตใจพลิกแพลงได้หลายแบบ เช่น เรารู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกแล้วก็ใจลอยไป อย่างนี้ขาดสติไปแล้ว ไม่มีสติเลย ไม่มีทั้งสมถะ ไม่มีทั้งวิปัสสนา

อีกอย่างหนึ่งเรารู้อยู่ที่ลมหายใจนะ จิตเราแนบเอาไว้ที่ลมหายใจ ลมเคลื่อนไป เราตามรู้ตามเห็นไปได้เรื่อยๆ โดยที่ไม่ได้บังคับ อย่างนี้ได้สมถะ อีกอย่างหนึ่งมันเห็นรูปที่กำลังหายใจอยู่ ใจเป็นแค่คนดู เห็นร่างกายนี้หายใจ เห็นรูปนี้เคลื่อนไหว ตัวนี้ก็เป็นวัตถุเป็นรูปเป็นก้อนธาตุ หายใจเข้าหายใจออก ก็เป็นธาตุที่ไหลเข้าไหลออก เห็นจิตใจเป็นคนดูเห็นร่างกายนี้หายใจไป นี่เป็นการขึ้นวิปัสสนาด้วยการรู้กาย

ไม่เหมือนกับการไปเกาะที่ลมนะ การเกาะที่ลมเป็นสมถะ ถ้าเห็นร่างกายหายใจ ใจเป็นแค่คนดูอยู่ อย่างนี้เป็นการทำวิปัสสนาด้วยการรู้กาย

อีกอันหนึ่ง หายใจไปแล้วจิตใจก็ฟุ้งซ่านไป รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตสงบ รู้ว่าสงบ จิตเป็นสุข รู้ว่าเป็นสุข เป็นทุกข์ รู้ว่าทุกข์ นี่หายใจแล้วมาดูจิต

ดังนั้นอานาปานสติพลิกแพลงได้เยอะแยะเลย ในแต่ละขณะๆ บางทีก็เป็นสมถะ บางทีก็เป็นวิปัสสนา บางทีหลงไปก็ไม่มีทั้งสมถะไม่มีทั้งวิปัสสนา



๗. ผู้ปฏิบัติใหม่ให้ตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

[๕ มกราคม ๒๕๕๐ : นาที ๓๕]

สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ให้หัดอ่านใจไป ดูใจตัวเองไปเรื่อยๆ แต่ละวันความรู้สึกของเราไม่เหมือนกัน บางวันตื่นขึ้นมาสดชื่น หรือตื่นขึ้นมาก็แห้งแล้งเซ็งๆ แล้วในวันเดียวกันก็ไม่เหมือนกัน เช้าสายบ่ายเย็นความรู้สึกของเราเปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ให้คอยตามรู้ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่ต้องทำอะไรมากหรอก อย่างตอนนี้ใจแอบไปคิดแล้ว รู้ไหม ถ้างงรู้ว่างง เห็นไหม รู้ลงปัจจุบัน งงรู้ว่างงนั่นแหละธรรมะแค่นั้นเอง ง่ายจะตาย กำลังงงอยู่ รู้ว่ากำลังงงอยู่ กำลังมีความสุข รู้ว่ามีความสุข กำลังมีความทุกข์ รู้ว่ามีความทุกข์

อย่าพยายามนะ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความล้มเหลวอยู่ที่นั่น ล้มเหลวจริงๆ นะไม่ใช่แกล้งว่า เพราะมันมีความอยาก พออยากขึ้นมา เราไม่เห็น เราก็ลงมือทำงานอย่างนี้ ตัณหาเป็นผู้สร้างภพ มีความอยากนะ อยากรู้อยากเข้าใจก็สร้างภพคือลงมือคิด คิดไปเรื่อยๆ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นความอยากเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้นในใจ เราคอยรู้ไปเรื่อยๆ กระทั่งอยากรู้นะ อยากรู้ก็รู้มัน

๘. การแยกรูปนามเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญา

[๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๘]

การแยกรูปแยกนามเป็นจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญา เป็นญาณตัวที่หนึ่งในโสฬสญาณหรือญาณสิบหก โดยญาณจะมีเป็นกลุ่มๆ ไม่ใช่ว่าทุกคนจะต้องผ่านทั้งหมดนี้

โสฬสญาณเริ่มจากนามรูปปริจเฉทญาณแปลว่าการรู้จักแยกสภาวะของรูปและนามออกจากกันได้ สภาวะของรูปเป็นก้อนๆ ประกอบด้วยก้อนธาตุดินน้ำลมไฟ รูปสามารถแตกดับและถูกทำลายได้ เป็นของหยาบ ส่วนนามธรรมคือคนที่ไปรู้มันเข้า เป็นธรรมชาติรู้

เวลาภาวนาให้ดูไปว่า กายอยู่ส่วนหนึ่ง ใจอยู่ส่วนหนึ่ง ถ้าจิตเกิดไปรู้กายชัดบ้างหรือรู้จิตชัดบ้างก็ไม่ห้ามจิต ไม่ใช่จงใจเอาอันใดอันหนึ่ง

ถ้าเกิดมีการจงใจเอาอันหนึ่ง ไม่เอาอีกอันหนึ่ง จะเป็นสมถะ ซึ่งถ้าทำถึงสุดขีดจะเห็นจิตเป็นอัตตา คิดว่าบังคับตัวเองได้ เป็นการเพิ่มอัตตา

๙. วิธีแยกรูป แยกนาม

[๗ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๑]

เมื่อหลายปีก่อน ร่วมสิบปีได้แล้ว หลวงพ่อเคยได้ยินท่านอาจารย์มหาบัวพูด มีคนไปถามท่านว่า “ถ้าผมทำสมาธิไปเรื่อยๆ แล้วจะเกิดปัญญาไหม” ท่านบอก “ไม่เกิดหรอกคนละเรื่องกัน” สมาธิทำไปเพื่อให้จิตสงบ วิธีทำสมาธิก็คือมีสติไปจ่ออยู่ที่ลมหายใจอันเดียวอย่างนั้น หรือไปอยู่ที่พุทโธ หรือไปจ่ออยู่ที่ท้องพองยุบ เวลาเดินจงกรม เอาสติไปจ่ออยู่ที่เท้า ไม่หนีไปอยู่ที่อื่นเลย อยู่ไปนานๆ ก็สงบของมันไป ไม่ทำให้เกิดปัญญา

ถ้าอยากทำให้เกิดปัญญานะ ก็ต้องหัดเจริญปัญญา วิธีที่เจริญปัญญาเนี่ย พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่าต้องแยกรูปแยกนามออกไป ขั้นต้นเลยเรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ มีปัญญาแยกรูปกับนาม แยกกายกับใจออกจากกันให้เป็นคนละส่วน ทำไมต้องแยกเป็นคนละส่วน เพราะกายกับใจถ้ามารวมอยู่ด้วยกัน เราจะรู้สึกว่ามันเป็นตัวเรา ถ้ากายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง กายเคลื่อนไหวจิตเป็นคนดูไปเรื่อยๆ หรือจิตเคลื่อนไหวก็มีจิตอีกดวงหนึ่งตามรู้ไปว่าจิตตะกี้เคลื่อนไหวไปแล้ว ถ้าอย่างนี้ดูจิตไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าทั้งกายทั้งจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา พระโสดาบันคือผู้ละความเห็นผิดว่าขันธ์ห้าเป็นตัวเรา พระโสดาบันไม่เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นเรา ไม่เห็นมีตัวเราในขันธ์ห้า ไม่เห็นมีตัวเรานอกเหนือจากขันธ์ห้า ตัวเราไม่มี

ฉะนั้นตัวเราจะไม่มี ต้องแยกขันธ์ออกไป ขันธ์แต่ละขันธ์จะแสดงให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา รูปก็เป็นส่วนรูป ไม่ใช่เรา เวทนาก็ส่วนเวทนา ไม่ใช่เรา สังขารทั้งหลาย กุศลอกุศลทั้งหลายก็ส่วนสังขาร ไม่ใช่ตัวเรา จิตเกิดแล้วก็ดับอยู่ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวเรา ต้องฝึกอย่างนี้ถึงจะเกิดปัญญานะ ถ้าฝึกแล้วรู้ลมนิ่งอยู่สงบอยู่เฉยๆ จะไม่เกิดปัญญา

หลวงพ่อนี่แหละฝึกอานาปานสติตั้งแต่เจ็ดขวบ ฝึกกับท่านพ่อลีนะ ครูบาอาจารย์รุ่นเก่าเลย ท่านพ่อลีลูกศิษย์หลวงปู่มั่นรุ่นแรกๆ เลย ฝึกกับท่านพ่อลี ท่านสอนตอนนั้นเรายังเด็กเจ็ดขวบ ท่านก็ยังไม่ได้สอนวิปัสสนาให้ ท่านสอนสมถะ สอนหายใจ ฝึกมาได้สี่ปีนานๆ ถึงจะได้ไปหาท่านทีหนึ่ง สี่ปีก็ได้เรียนแต่สมถะ ท่านก็สิ้นไป หลังจากนั้นไม่มีครูบาอาจารย์ หลวงพ่อขึ้นวิปัสสนาไม่เป็นนะ

จนอายุยี่สิบเก้ามาเจอหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง พอหัดมาดูจิตนะ จิตก็อยู่ส่วนหนึ่ง กายก็อยู่ส่วนหนึ่ง แยกกันหมดเลย ขันธ์ห้ากระจายตัวออกไป ขันธ์แต่ละขันธ์เลยไม่ใช่ตัวเราขึ้นมา อย่างนี้มันเดินปัญญาต่อไปได้

ฉะนั้นฝึกมาแนวไหนก็ไม่มีปัญหานะ แต่ว่าต้องแยกรูปแยกนามให้ได้ ไม่ใช่แยกรูปกับรูปนะ บางคนไปแยกรูปกับรูป เช่น ไปเห็นว่ารูปพองก็อันหนึ่ง รูปยุบก็อีกอันหนึ่ง แล้วบอกว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ไม่ใช่แล้ว มันไม่ใช่นามกับรูปที่แยกจากกัน มันเป็นรูปกับรูป รูปอันหนึ่งกับรูปอีกอันหนึ่ง ไม่ใช่อันเดียวกัน เนี่ยต้องมีแยกรูปแยกนาม

ท่านบอกให้รู้ หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้ายาวก็รู้ รู้ว่าอะไร รู้ว่าตัวที่หายใจอยู่นี้ไม่ใช่เราหรอก เป็นแค่รูปมันหายใจ ยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้ ท่านไม่ได้บอกว่าการเดินมีกี่จังหวะ ท่านไม่เคยสอนนะ นั่งต้องมีกระบวนท่า ต้องนั่งท่านี้ นั่งท่าอื่นไม่ได้ ท่านไม่เคยสอน ท่านบอกแค่ว่านั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ รู้ชัดแปลว่าอะไร ก็รู้ว่ารูปมันนั่งไม่ใช่เรานั่ง ตัวที่นั่งอยู่ไม่ใช่เรานั่ง รูปมันนั่งอยู่ รูปมันอยู่ในอิริยาบถที่สมมุติเรียกว่านั่ง รูปที่มันอยู่ในอิริยาบถที่สมมุติว่ายืน จะเห็นเลยว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ดูไปเพื่อให้เห็นว่าไม่มีเรา

ฉะนั้นเราตั้งเป้าการภาวนา ต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนนะ เป้าหมายแรกเพื่อละสักกายทิฏฐิ เพื่อให้เห็นว่าตัวเราไม่มี เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเราต้องดูลงไป ตรงไหนที่เรารู้สึกเป็นตัวเรา ก็กายกับใจนี้ เรารู้สึกว่านี่กายคือตัวเรา ใจคือตัวเรา รู้ลงมาที่กายคือตัวเราใจคือตัวเรา รู้ลงมาที่กายที่ใจนี้ รู้ไปเรื่อยๆ จนเห็นความจริงว่า กายก็ไม่ใช่เรา จิตก็ไม่ใช่เรากายเป็นของถูกรู้ถูกดูอยู่ เป็นแค่วัตถุธาตุที่เคลื่อนไหวไปมา จิตก็เป็นของเกิดดับ เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ดูไปอย่างนี้นะ ถึงจะเรียกว่าเดินเข้าเป้า ถ้าจะมาดูกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ นี่ไม่ใช่แล้ว ไม่เข้าเป้าแล้ว เป็นปฏิกูลอสุภะ มันก็ยังเป็นตัวเราใช่ไหม แต่ตัวเราสกปรก ถ้าดูมันไม่มีตัวเรา มันเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่มีตัวเรา อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเดินเข้าเป้า เป้าอะไร เป้าของพระโสดาบัน คือละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเรา

เพราะฉะนั้นต้องรู้ลงที่กายที่ใจ บางคนไปเดินจงกรม ไปเหยียบพื้นแล้วก็รู้ว่าพื้นอ่อนพื้นแข็งหรือพื้นเย็นพื้นร้อน เดินไป ไปรู้อยู่ที่พื้น ถามจริงๆ มีใครเห็นว่าพื้นเป็นตัวเรา ไม่มีเลยใช่ไหม แสดงว่าภาวนาไม่เข้าเป้า ภาวนาออกนอกเป้าไปแล้ว ไปดูว่าพื้นร้อนพื้นแข็ง พื้นอ่อนพื้นเย็น หาสาระไม่ได้ ต้องรู้ลงมาในสิ่งที่เรารู้สึกว่าเป็นตัวเราคือกายกับใจนี้เอง รู้ลงไปเรื่อยๆ แล้วก็เห็นร่างกายที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทำงานนะ มันเป็นแค่วัตถุธาตุเท่านั้นเอง มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลา เช่น หายใจออก หายใจเข้า เคลื่อนไหวตลอด กินอาหารแล้วก็ขับถ่าย เป็นอยู่ตลอด หรือนั่งอยู่แล้วก็อยู่ไม่ได้ ต้องยืนต้องเดินต้องนั่งต้องนอน หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เห็นร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งที่เคลื่อนไหวไปไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างนี้ถึงจะมีปัญญา

หลวงพ่อเสียเวลาอยู่กับสมถะยี่สิบสองปี ทำสมถะชำนิชำนาญได้แต่ของเล่น ของจริงไม่ได้หรอก ของจริงมาได้จากการเจริญวิปัสสนา คำพูดนี้ใช้ได้กับทุกสำนักนะ ยกเว้นสำนักที่ดูวิธีอื่นที่ไม่ใช่กายกับใจ เช่น ไปเพ่งไฟ เพ่งอะไรอย่างนี้ ไม่เกี่ยวกับกายกับใจอันนั้นออกจากกรอบของสติปัฏฐานไป สำนักไหนฝึกมาให้รู้กายให้รู้ใจนะ ลองปรับวิธีรู้ให้ถูกต้องซะ รู้เพื่อให้เห็นว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่รู้เพื่อไปเพ่งให้นิ่งๆ ปรับวิธีรู้ ต่อไปก็จะเกิดปัญญาเห็นความจริงแล้วปล่อยวางได้

๑๐. การปฏิบัติสายวัดป่ามีสามขั้นตอน

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๑]

คำสอนของครูบาอาจารย์วัดป่ามีทั้งหมดสามขั้นตอน ต้องทำให้ได้นะ ขั้นตอนแรกเลยให้พุทโธหรือให้กำหนดลมหายใจแล้วแต่ความสะดวกความถนัด พุทโธไปทำลมหายใจไปจนใจเราสงบ ใจเราสงบแล้วอย่าขี้เกียจขี้คร้าน ให้ใจออกมาทำงานคือมาพิจารณาร่างกายนี้ ไม่อย่างนั้นใจจะติดแต่ความสุขความสงบเฉยๆ อยู่ เฉยโง่ๆ นะ อย่างนั้นเป็นสมาธิโง่ ฉะนั้นสงบแล้วต้องออกมาพิจารณาร่างกาย ให้ใจทำงาน หมดเวลาพุทโธพิจารณากายแล้วเนี่ยต้องทำขั้นตอนที่สามคือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนนี้ละเลยไม่ได้เด็ดขาดนะ ขั้นตอนนี้สำคัญที่สุดเลย

หัวใจกัมมัฏฐานอยู่ที่การมีสติในชีวิตประจำวัน หลวงปู่ใหญ่ หลวงปู่มั่นสอนไว้ หลวงพ่อไม่ทันท่านนะ ครูบาอาจารย์บอกต่อมา หลวงปู่มั่นสอนบอกเอาไว้ว่า "ทำความสงบมากเนิ่นช้า คิดพิจารณามากฟุ้งซ่าน หัวใจของการปฏิบัติคือการมีสติในชีวิตประจำวัน" หัวใจอยู่ที่มีสติในชีวิตประจำวัน ต้องมีสติ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว คอยรู้สึก ให้ดูกายให้ดูใจไป

อาจารย์มหาบัวเคยสอนหลวงพ่อ การปฏิบัติไม่มีอะไรหรอก บอกอย่างนี้ มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน ไม่ใช่นั่งเคลิ้มลูกเดียวนะ เคลิ้มลูกเดียวชาติหน้าก็ไปเคลิ้มอีกนะ มันไม่มีปัญญานะ สมถะไม่ได้ทำให้เกิดปัญญา ต้องมามีสติรู้กายรู้ใจลงไป ซักฟอกลงมาในกายในใจนี้ จนมันคลายความยึดถือกายยึดถือใจได้ มันหมดความยึดถือกายยึดถือใจได้เมื่อใดก็เป็นพระอรหันต์เมื่อนั้นแหละ

เบื้องต้นมันจะเห็นกายเห็นใจเป็นของไม่เที่ยงก่อน เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก่อน ไม่ใช่ตัวเรา พอเห็นกายกับใจไม่ใช่เราจะได้พระโสดาบันนะ ต่อมาหมดความยึดถือในร่างกายนี้จะได้พระอนาคามี สุดท้ายจะหมดความยึดถือจิตผู้รู้อันนั้นถึงจะจบกิจในศาสนาพุทธ

ฉะนั้นเราต้องมาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจจนเห็นความจริงของเขา กายกับใจไม่ใช่ตัวเราหรอก นี่ได้ชั้นที่หนึ่งแล้ว เอาตัวรอดได้แล้วเป็นพระโสดาบัน แล้วก็มาดูกายของเราต่อไปเรื่อยๆ นะ ร่างกายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จะกินจะเดินจะนั่งจะนอนขับถ่าย คอยรู้สึกไป จะอาบน้ำอาบท่า คอยรู้สึกไป ร่างกายนี้มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ เป็นอะไรอย่างหนึ่งที่มันเคลื่อนไหวได้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นของที่จิตไปรู้ไปดูมันเข้า เนี่ยต้องดูอย่างนี้นะ จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนก็เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนเป็นแค่ของถูกรู้ถูกดู ใจของเราอยู่ห่างๆ ใจของเราต้องเป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา พอใจเราเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนะ ไม่ใช่ผู้ซึมๆ ผู้เพ่งๆ ผู้เผลอๆ ผู้คิดๆ เอานะ ใช้ไม่ได้หรอก ใจต้องตื่นขึ้นมาให้ได้ ใจอย่าหลงอย่าไหลไปตามอารมณ์นะ

๑๑. การภาวนาโดยมีจิตผู้รู้

[๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๘]

ผู้ปฏิบัติสายวัดป่าส่วนใหญ่จะเริ่มจากทำสมถะเพื่อให้เกิดจิตผู้รู้ขึ้นมาก่อน พอมีจิตผู้รู้แล้วให้มารู้กายไว้ เช่น มารู้ร่างกายที่หายใจเข้าหายใจออก มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู โดยขณะที่รู้กายไม่เพียงรู้แค่กาย หากจิตขยับเขยื้อนก็รู้ทันจิตด้วย ถ้าเกิดความฟุ้งซ่านมากคือจิตจับอารมณ์แต่ละอย่างโดยเปลี่ยนอย่างรวดเร็วก็ให้ทำความสงบเข้ามาใหม่จนเกิดจิตผู้รู้ขึ้นมาใหม่ หากภาวนาเจริญปัญญาไปมากๆ เกิดความเหน็ดเหนื่อยก็ทำสมถะเพื่อการพักผ่อน

สมถะของผู้ปฏิบัติสายวัดป่าจึงมีสองวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้เกิดสมถะกับเพื่อให้เกิดจิตผู้รู้ เมื่อเกิดจิตผู้รู้แล้ว ร่างกายนี้หายใจ ใจเป็นคนดู ความสุขหรือสุขเวทนาเกิดขึ้นใจก็เป็นคนดู

ฝึกการแยกรูปแยกนามไปเรื่อยๆ หากไม่แยกรูปแยกนามจะไม่ขึ้นวิปัสสนา มีข้อควรระวังคืออย่าไปเพ่งใส่ตัวผู้รู้ ถ้าเพ่งใส่ตัวผู้รู้ ตัวผู้รู้จะกลายเป็นตัวถูกรู้ จะหลงไป

พอเกิดผู้รู้แล้ว สติรู้กายก็รู้กาย เห็นกายไม่ใช่เรา สติรู้เวทนาก็เห็นเวทนาไม่ใช่เรา สติรู้จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็เห็นว่ากุศลและอกุศลไม่ใช่เรา สติเห็นตัวจิตแท้ๆ ที่เกิดที่ตา ที่หูที่ใจ เกิดแล้วดับไปเรื่อยๆ ไม่เห็นมีตัวเรา เรียนไปจนกระทั่งถอดถอนความรู้สึกความเห็นผิดว่ามีตัวเราก็จะได้พระโสดาบันตรงนี้เอง

๑๒. ทำสมถะให้ถูกต้อง จะมีจิตผู้รู้เพื่อเจริญปัญญา

[๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒]

ถ้าทำสมถะต้องทำให้ถูกนะ ทำยากนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่ทำมิจฉาสมาธิ นั่งแล้วเคลิ้ม นี่ใช้ไม่ได้เลย ถ้านั่งแล้วรู้สึกตัวเวลาที่จิตรวมนะ รวมด้วยความรู้สึกตัว ไม่ใช่รวมอย่างขาดสติ เวลาจิตรวม มันรู้เนื้อรู้ตัวตลอดสายเลย

ตรงที่จิตรวมเข้าไปจริงๆ นี่นะ มีวิตก คือจิตมันตรึกอยู่ในอารมณ์อันเดียว มันไปอยู่ของมันเอง มีวิจาร คือจิตมันเคล้าอยู่ในอารมณ์อันเดียวโดยเราไม่เจตนานะ ถ้าเจตนาอย่างจงใจไปรู้ลมหายใจอะไรอย่างนี้ ยังไม่ใช่ ยังไม่ถึง ต้องให้จิตมันเป็นเอง เพราะจิตมันไม่หนีไปที่อื่น ไม่แส่ส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ มันอยู่ในอารมณ์อันเดียวด้วยตัวของมันเอง มันตรึกอยู่ในอารมณ์อันนั้น มันตรองวนเวียนอยู่ในอารมณ์อันนั้น ไม่หนีไป อย่างนี้ถึงจะเป็นสมถะ

จิตก็จะเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา ถัดจากนั้นพอสติระลึกรู้ไปที่วิตกวิจาร รู้ว่าจิตจะไปเคล้าอยู่ที่ตัวอารมณ์นี่ ตอนที่จิตจะไปเคล้าเคลียเกาะเกี่ยวกับตัวอารมณ์ยังเป็นงานที่หยาบ พอสติระลึกรู้ลงไปนะ จิตมันก็หยุด มันก็ดับวิตกวิจารไป หมดความตรึกและตรองในอารมณ์ ไม่เคล้าเคลียในอารมณ์ สงบอยู่ที่ตัวของมันเอง

จิตที่สงบอยู่ในตัวมันเอง ที่อยู่ในฌานที่สองของพระสูตร หรือฌานที่สามของอภิธรรม มันพ้นจากวิตกและวิจาร เกิดเอโกทิภาวะคือภาวะแห่งความเป็นหนึ่งขึ้นมา พอมันพ้นจากความคิดแล้ว มันก็เกิดธาตุรู้ตัวรู้ขึ้นมา เอโกทิภาวะคือจิตที่มีสัมมาสมาธินั่นเอง เป็นภาวะซึ่งจิตเป็นหนึ่ง

เราอาศัยจิตตัวนี้ พอจิตมันจำสภาวะที่ตั้งมั่นเด่นดวงอย่างนี้ได้แล้ว พอเราออกจากฌาน มาอยู่ในโลกภายนอกด้วยจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ พระป่าท่านจะเรียกว่าเป็นผู้รู้ผู้ดู จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ มันจะเห็นทันทีว่ารูปนี้ไม่ใช่เรา เห็นทันทีว่าเวทนาไม่ใช่เรา เห็นทันทีว่าสังขารไม่ใช่เรา แต่จะเห็นว่าจิตยังเป็นเราอยู่เพราะจิตมันตั้งมั่นเด่น ไม่เห็นว่ามันเกิดดับเลย

หรือถ้าสังเกตต่อไปอีก ถึงจะเห็นกระทั่งตัวผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้หลง เดี๋ยวเป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง เห็นอย่างนี้ โอ้ ผู้รู้นี่เกิดดับอีกนะ อย่างนี้เห็นเลยว่าขันธ์ทั้งหมดเกิดดับ เห็นอย่างนี้ก็จะเดินต่อไปได้

๑๓. วิธีเดินจงกรมเพื่อเจริญวิปัสสนา

๑) การเดินจงกรม ไม่ต้องมีท่าเดิน ให้เดินแบบฟรีสไตล์ เพียงแต่ทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหวให้รู้สึกตัว

๒) วิธีเดินจงกรม

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๘]

เวลาเดินจงกรม รู้สึกไหมว่าเราไปน้อมใจให้นิ่ง ไม่น้อม เราไม่ได้ฝึกน้อมใจ เดินแล้วไม่ได้ดูร่างกายหรอก ให้ดูใจของเราไป ร่างกายเป็น background เดินดูใจเราไปเรื่อยๆ คือเดินธรรมดา เดินแบบปกติเลย แล้วจิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งเท้าก็รู้ จิตสงสัยว่าจะเดินอย่างไรดีก็รู้ จิตเป็นอย่างไร รู้ไปเรื่อย ในทุกๆ อิริยาบถเรารู้ทันจิตไปเรื่อยๆ ไม่ได้ไปเพ่งให้ร่างกายนิ่งๆ รู้สึกอย่างนี้นะ

๑๔. ขั้นตอนในการปฏิบัติธรรม

ถ้าภาวนาถึง จะแจ่มแจ้งในอริยสัจ ถ้าเข้าใจอริยสัจแจ่มแจ้งก็จะข้ามภพข้ามชาติไม่เกิดแล้ว ตราบใดไม่เข้าใจอริยสัจยังต้องเกิดอีก เรื่องที่พูดคือทุกข์ กิจต่อทุกข์คือให้รู้กายให้รู้ใจ หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้ เครื่องมือคือสติ สัมมาสมาธิ และปัญญา

สติจะเกิดได้อย่างไร สติไม่ได้เกิดจากการบังคับ ไม่ได้เกิดจากการกำหนด แต่สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะได้แม่น ฉะนั้นต้องหัดรู้สภาวะบ่อยๆ

สัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต เกิดจากการเรียนจิตตสิกขา เราต้องเรียนให้แจ่มแจ้ง จนกระทั่งเราจับลักษณะจับสภาวะของจิตได้แม่นยำว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล ชนิดไหนเป็นอกุศล ชนิดไหนเป็นกุศลธรรมดาๆ ชนิดไหนเป็นกุศลแบบสมถะ ชนิดไหนเป็นกุศลแบบวิปัสสนา พอจำแนกแยกแยะได้แม่นยำ เมื่อมีสัมมาสติระลึกรู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจ มีสัมมาสมาธิตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจ ไม่ใช่ตั้งแช่อยู่กับกายกับใจ ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดขาดสติขาดสัมมาสมาธิ ฉะนั้นปัญญาที่แท้จริงจะไม่เกิด สติที่พวกเรารู้กัน เบื้องหลังเป็นสติที่เกิดจากการกำหนดจดจ้องโน้มนำบังคับให้เกิด สติชนิดนั้นมันไม่ใช่ของแท้ สติที่เป็นของแท้มันเกิดเองเพราะจิตจำสภาวะได้แม่นแล้วจิตจะมีสติขึ้นมา โดยจิตจะตั้งมั่นสักแต่ว่ารู้สักแต่ว่าเห็นสภาวะทั้งหลาย การรู้รูปธรรมให้รู้ลงปัจจุบัน การรู้นามธรรมให้รู้ตามหลังไปติดๆ พอรู้อย่างนี้มากเข้าๆ สภาวธรรมแต่ละชนิดทั้งทางกายและจิตแสดงไตรลักษณ์ให้ดู การที่เราเห็นไตรลักษณ์ของกายของจิตนี้แหละคือวิปัสสนา เพราะลำพังเห็นกายลำพังเห็นจิตยังไม่ใช่วิปัสสนา แต่ต้องเห็นกายเห็นจิตแสดงไตรลักษณ์ขึ้นมาก่อน ถึงจะเป็นวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดถึงแม้จะรู้กายรู้จิตก็ไม่ได้รู้แบบวิปัสสนา แต่ไปรู้แบบเพ่งเพ่งกาย เพ่งจิต การเพ่งเป็นสมถะ แต่ถ้าเห็นลักษณะของกายของจิตว่าเป็นไตรลักษณ์ถึงจะเป็นวิปัสสนา พอเดินวิปัสสนาแก่รอบจริงๆ เรียกว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งแล้วว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง บางคนเห็นกายเป็นทุกข์เพราะมันไม่เที่ยง บางคนเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์เพราะมันทนอยู่ไม่ได้ มันถูกบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าเห็นทุกข์เพราะมันเป็นทุกข์ คือเห็นทุกขสัจ เพราะมันมีทุกขลักษณะไม่ใช่ทุกขเวทนา ทุกขเวทนามันกระจอกงอกง่อยใครๆ ก็รู้ หมาแมวก็รู้ หรือบางคนเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์เพราะเป็นอนัตตา เห็นความไร้สาระไม่มีตัวไม่มีตนที่แท้จริง มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่เห็นมีอะไรน่ารักเลย เรียกว่าเห็นทุกข์แจ่มแจ้งในมุมใดมุมหนึ่งของไตรลักษณ์ เห็นเพียงมุมเดียวไม่ต้องเห็นทุกมุมหรอก แต่เวลาปฏิบัติ เดี๋ยวก็เห็นมุมโน้น เดี๋ยวก็เห็นมุมนี้ แต่เมื่อเวลาเห็นทุกข์แจ่มแจ้ง เห็นมุมใดมุมหนึ่ง เช่น เห็นจิตผ่องใสแล้วมันก็หมองได้อีก บางท่านก็เห็นมันทุกข์ บางท่านก็เห็นเป็นอนัตตา ไม่มีประโยชน์ ไม่มีสาระ ถ้าเห็นทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละโดยอัตโนมัติ สมุทัยจะดับอัตโนมัติ คือไม่เกิดอีกเลย คือละแบบสมุจเฉทปหานคือไม่มีอีกแล้ว

แต่ถ้ายังไม่เห็นทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะเกิดเป็นคราวๆ คือตราบใดยังไม่เห็นว่ากายกับใจเป็นทุกข์ ยังยึดมั่นถือมั่นในกายในใจ สมุทัยหรือตัณหาความอยากให้กายให้ใจมีความสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์จะไม่หมดไป แต่ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งว่ากายกับใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ยึดถือแล้วปล่อยวาง ความอยากให้กายให้ใจเป็นสุขก็ดับไปโดยอัตโนมัติ รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเป็นอันละสมุทัย ทันทีที่สมุทัยถูกละ นิโรธหรือนิพพานก็แจ้งในขณะนั้นเลย

นิพพานคือสันติ คือความสงบ ความสงบจากกิเลส สงบจากขันธ์ สงบจากการปรุงแต่งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว สงบจากการปรุงแต่งอเนญชาสมาบัติทั้งหลาย ในความสงบนั้นมีความสุขอันมหาศาลแทรกอยู่ จิตที่ไปรู้นิพพาน จิตที่เข้าถึงนิพพาน มันจะมีความสงบเรียกว่าสันติสุข นิพพานเป็นบรมสุข นิพพานว่างอย่างยิ่ง ว่างจากกิเลส ว่างจากขันธ์ ว่างจากการปรุงแต่งนั่นเอง แต่ไม่ใช่ว่างเปล่า ถ้าเห็นนิพพานเป็นความว่างเปล่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ เมื่อใดใจเราหมดความดิ้นรนจะเห็นสันติสุข เห็นนิพพานต่อหน้าต่อตาในขณะที่สิ้นตัณหา สิ้นตัณหาก็ในขณะที่รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ในขณะที่สมุทัยดับอัตโนมัติ ในขณะที่แจ้งนิโรธฉับพลัน ขณะนั้นก็คือขณะที่เกิดอริยมรรคขึ้น ฉะนั้นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคก็เกิดในขณะเดียวกัน

ในขณะที่แจ้งอริยมรรคก็คือรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ละสมุทัยเด็ดขาด ประจักษ์ถึงนิโรธถึงนิพพานในขณะเดียวกัน ถ้าแจ้งตรงนี้แล้ว ครั้งแรกก็เป็นพระโสดาบัน แจ้งไม่มากพระโสดาบันรู้นิดเดียว รู้แค่ว่าตัวตนไม่มี เพราะเคยไปเห็นนิพพานมาครั้งหนึ่งแล้ว นิพพานไม่มีตัวตน ไม่มีขันธ์ จริงๆ ขันธ์ไม่ใช่ของแท้ของจริง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนอะไร มีเหตุก็เกิดขึ้นเป็นคราวๆ พระโสดาบันก็แค่เห็นว่าขันธ์ห้าไม่ใช่ตัวเราหรอก ไม่มีตัวตนในขันธ์ห้า และไม่มีตัวตนนอกเหนือจากขันธ์ห้าด้วย ไม่มีตัวตนในที่ใดเลย พระสกิทาคามีก็เห็นแค่นี้ (แต่สติเร็วขึ้น) พระอนาคามีลึกซึ้งขึ้นไปอีก เห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ จนไม่ยึดถือกาย เมื่อไม่ยึดถือกายก็ไม่ยึดถือในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ดังนั้นกามและปฏิฆะคือความพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสก็ไม่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นรู้แจ้งในกายก็ละกามราคะและปฏิฆะ เป็นพระอนาคามีรู้ลงไปอีก การปฏิบัติจะขีดวงเข้ามาอีกจนรู้จิตแจ่มแจ้ง หลวงปู่ดูลย์บอกว่า “จิตเห็นจิตแจ่มแจ้งเป็นมรรค” แท้จริงก็คือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งคืออรหัตตมรรค จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งคือเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็ปล่อยวางไม่ยึดถือจิต เมื่อไม่ยึดถือจิตก็ไม่ยึดถือสิ่งใดในโลกอีกแล้ว เพราะสิ่งที่ยึดถือเหนียวแน่นที่สุดก็คือจิตนั่นเอง สุดท้ายก็เพราะรักจิตนั่นเองก็เลยเกิดอีก จิตนั้นเหมือนเมล็ดพันธุ์ต้นไม้ มีเมล็ดอยู่เมล็ดเดียวนี่แหละ หยั่งลงไปในสภาวะที่เหมาะสมก็เกิดต้นไม้ใหม่ขึ้นมา เกิดขันธ์ห้าขึ้นมาอีก ฉะนั้นถ้าทำลายเชื้อพันธุ์ในจิตไม่ได้ก็จะเกิดขันธ์ห้าซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนั้นเอง

๑๕. เมื่อใจตั้งมั่นแล้ว สติจะระลึกรู้กายหรือรู้จิตก็รู้อันนั้น

แนวทางของหลวงพ่อไม่ใช่สอนให้ดูจิตนะ แนวทางที่หลวงพ่อสอน คือ สอนทำอย่างไรให้เกิดสติ ให้เกิดสัมมาสมาธิ ให้ใจของเรามีคุณภาพที่จะทำวิปัสสนา พอใจเรามีคุณภาพ ใจเรารู้ตื่นเบิกบานตั้งมั่นแล้ว สติจะระลึกรู้กาย เราก็เห็นความจริงของกาย สติระลึกรู้จิตก็เห็นความจริงของจิต ไม่ใช่เอาอันใดอันหนึ่งหรอก เพราะฉะนั้นตรงไหนเด่นก็รู้อันนั้น รู้สึกไหม ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างนี้เรื่อยๆ

๑๖. ต้องรู้ทันการปรุงแต่งของจิต

การปฏิบัติให้รู้ทันการปรุงแต่ง และไม่ต้องพยายามคิดว่าทำอย่างไรถึงจะไม่ปรุงแต่ง

การปรุงแต่งของกาย (กายสังขาร) คือ ลมหายใจ การปรุงแต่งของวาจา (วจีสังขาร) คือ วิตก วิจาร การปรุงแต่งของใจ (จิตตสังขาร) คือ เวทนา และสัญญา

ถ้าเราสังเกตจะเห็นว่าอาศัยสัญญาและเวทนา เช่น นั่งอยู่ดีๆ หน้าของคนนี้โผล่ขึ้นมาโดยไม่ได้นึกได้คิด จำหน้ามันได้ จิตมันผุดความจำขึ้นมา ใจก็ปรุงแต่งต่อเลย คนนี้โกงแชร์เราเมื่อยี่สิบห้าปีก่อน อีกอันก็คือสังขาร ความคิดของเรา ความคิดนั่นแหละตัวปรุงแต่ง ตัวที่เป็นหัวใจของการปรุงแต่งเรียกว่า อภิสังขารมาร

กายสังขาร คือลมหายใจ ก็ไม่ต้องดัดแปลงการหายใจ ให้หายใจเหมือนคนปกติธรรมดา แต่ให้รู้ทันกายสังขาร ให้ดูว่ากายเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลาโดยไม่ไปบังคับมัน

วจีสังขาร ก็ไม่ห้าม แต่ให้รู้การตรึกการตรอง สักแต่ว่ารู้ว่าเห็น ว่านี่เป็นธรรมดาของมัน ไม่ต้องไปทำให้วิเศษ

จิตตสังขาร เราไม่ได้มุ่งดับสัญญาและเวทนา การกำหนดลงไปมากเข้า จิตจะดับลงไปแล้วเป็นสมถะ เวทนาดับไม่ได้ เพราะเวทนาก็เป็นจิตตสังขาร เวทนาเป็นองค์ธรรมที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวง เราเรียนรู้เพื่อเห็นว่าบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ไปบังคับมัน คือ เราไม่ดัดแปลงปรุงแต่งกายวาจาใจ ให้เพียงแต่รู้ทัน เห็นว่าห้ามไม่ได้ บังคับไม่ได้ ดูไปจนแจ่มแจ้งว่ากายใจเรามีแต่ธาตุขันธ์ เขาทำงานของเขาเอง คือเห็นด้วยใจเป็นกลาง

๑๗. ให้รู้ทันสภาวะของจิต

ในขณะที่จิตเป็นกุศลแล้วเผลอเพลินไปกับกุศล ไม่ดี จิตของเราเพลินกับตัวรู้ แช่อยู่กับตัวรู้ อย่างนี้ไม่ดี ถ้าจิตเป็นอกุศลฟุ้งซ่านและเราเห็นใจของเราไหลไปเคล้าเคลียอยู่อันนั้นดีนะ เรารู้ทันสภาวะ ฉะนั้นดีหรือไม่ดีในการปฏิบัติ มันอยู่ที่ว่าเห็นหรือไม่เห็น

พระพุทธเจ้าท่านสอนบอกว่า ถ้าจิตเป็นอกุศล รู้ว่าเป็นอกุศล อย่างนั้นดีนะ จิตเป็นกุศล รู้ว่าเป็นกุศล อันนี้ก็ดี แต่ถ้าจิตเป็นกุศล ไม่รู้ว่าเป็นกุศล อกุศลไม่รู้ว่าเป็นอกุศล อย่างนี้ไม่ดี เพราะฉะนั้นที่เห็นว่าตอนนี้จิตใจฟุ้งซ่าน อันนั้นแหละดีแล้ว แต่อย่าไปช่วยให้มันฟุ้งซ่านนะ

๑๘. แนวรุกแนวรับในการปฏิบัติ

ถ้าดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย หลวงปู่มั่นสอนนะ ถ้าดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูกายก็ไม่ไหวให้ทำความสงบ ให้ทำสมถะ มีแนวรุกแนวรับนะ ทำสมถะแล้วจิตใจแช่มชื่นมีเรี่ยวมีแรงแล้วก็รู้ทันจิตไป จิตมีความสุขก็รู้ว่ามีความสุข จิตสงบก็รู้ว่าจิตสงบ ดูจิตไปเรื่อยๆ ฟุ้งซ่านแล้วดูอะไรไม่ถูกก็รู้ร่างกายไป

๑๙. การพิจารณาตัวเราแบบแยกองค์ประกอบ

ปัญญาเป็นความฉลาดของจิต ไม่ใช่ความฉลาดของตัวเรา บางคนเป็นดอกเตอร์แต่ว่าไม่มีปัญญาในทางศาสนา บางคนไม่มีความรู้ (ทางโลก) เลย แต่มีปัญญาในทางศาสนาพุทธ เพราะนิยามของปัญญา คือ เห็นความจริงของกายของใจว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์มันไม่ใช่ตัวเรา ถ้ามีปัญญาจะสามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ คนฉลาดในเรื่องอื่นๆ ที่ไม่ใช่ปัญญาในทางธรรม ไม่มีปัญญาที่จะพ้นทุกข์จริงๆ มีแค่ผลัดผ่อนความทุกข์ไปชั่วครั้งชั่วคราว ฉะนั้นความฉลาดในทางโลกกับทางธรรมไม่เหมือนกัน ฉลาดในทางโลกก็รู้จักหาอยู่หากินหาผลประโยชน์ไปวันหนึ่งๆ ได้มาแล้วก็หมดไป แล้วก็หาใหม่ วนเวียนไม่รู้จักจบ นี่ความฉลาดทางโลกอยู่กับโลก ปัญญาทางธรรมคือการเห็นความจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้าเมื่อใดจิตมันเห็นไม่ใช่เราเห็นนะ ถ้าเราเห็นเป็นความฉลาดทางโลก ถ้าจิตมันเห็นถึงจะเป็นปัญญาทางธรรม ฉะนั้นเรากับจิตเป็นคนละอันกัน

มาเรียนใหม่ๆ จะสับสนว่าทำไมเป็นคนละอันกัน อย่างเรานี่รู้หมดใช่ไหม เราฟังธรรมะ เรารู้หมดเลย แต่จิตไม่รู้ด้วย เราเรียนธรรมะว่ากายเป็นทุกข์ จิตเป็นทุกข์ แต่จิตไม่เชื่อ จิตยังหวังว่ากายจะเป็นสุข จิตจะเป็นสุข นี่จิตมันไม่เชื่อ เพราะฉะนั้นจิตกับเราไม่เหมือนกันนะ เราฟังนิดหน่อยก็บอกว่าเราเชื่อแล้ว ยอมแล้ว ขอให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เราเชื่อแล้ว แต่จิตไม่เชื่อด้วย ทีนี้อาศัยเราป้อนข้อมูลให้จิตดูทุกวัน คือ มีสติรู้กายมีสติรู้ใจตรงตามความเป็นจริงไปเรื่อย มันจะรู้ตรงตามความเป็นจริงได้ใจต้องตั้งมั่น ใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นปรากฏการณ์ไหลผ่านมา จิตเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซง รู้แล้วจบลงที่รู้ รู้บ้างไม่รู้บ้างก็ไม่เป็นอะไร เราป้อนข้อมูลให้จิตดูทุกวันๆ มันก็จะเห็นเลย ร่างกายที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ยืนเดินนั่งนอนหายใจออกหายใจเข้าพองยุบอะไรนี่ ยกเท้าย่างเท้า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะมองเห็นไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเพ่งอยู่ที่ร่างกาย มันจะไม่เกิดปัญญา เพราะไม่มีใจที่ตั้งมั่นเป็นคนดู มีแต่ใจที่เป็นผู้เพ่ง ฉะนั้นถ้าใจยังเพ่งอยู่ ไม่มีทางที่จะมีปัญญาพ้นทุกข์ได้จริงหรอก ต้องมีใจเป็นผู้รู้ผู้ดู ใจเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์ ใจตั้งมั่น สักว่ารู้ สักว่าเห็น ตั้งมั่นอย่างมีความสุขด้วย ไม่ใช่ตั้งแบบแข็งๆ ตั้งแบบแข็งๆ จะไม่มีความสุข ใช้ไม่ได้จริงหรอก ตัวมันจมความทุกข์อยู่ มันจะพ้นทุกข์ได้ที่ไหน ตัวมันจมอยู่กับความทุกข์แท้ๆ

แต่ถ้าใจตั้งมั่นอยู่เฉยๆ มีสติระลึกรู้ร่างกายยืนเดินนั่งนอน เห็นร่างกายหายใจออกหายใจเข้า เห็นร่างกายพองยุบ เห็นร่างกายยกเท้าย่างเท้า อะไรก็แล้วแต่ หรือเห็นเวทนาความสุขความทุกข์ความเฉยๆ หมุนเวียนผ่านมาในกายในใจ เวทนาไหลในกายก็ได้ในใจก็ได้ เห็นกุศลอกุศลไหลผ่านให้จิตไปรู้ เห็นอย่างนี้ ใจสักว่ารู้สักว่าเห็น ปัญญามันจะเกิด คือมันจะเห็นว่าสภาวะทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้น มันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่หายใจออกไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตมาอาศัยอยู่ และจิตไปรู้มันเข้า ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่พองที่ยุบไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งซึ่งจิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง อยู่ต่างหากกัน กายกับจิตมันแยกออกจากกัน กายกับเวทนากับจิตก็แยกกัน กายเวทนาสัญญาสังขารกับจิตก็แยกกัน แล้วแต่จะแยกมากแยกน้อย อย่างน้อยต้องแยกให้ได้ ได้สักคู่ก็ยังดี ถ้าแยกได้แล้วจะเห็นสภาวะแต่ละชิ้นๆ ไม่ใช่ตัวเรา ท่านเปรียบเทียบเหมือนรถยนต์ มีรถยนต์จริงๆ หนึ่งคัน จับมาถอดเป็นชิ้นๆ ล้อรถไม่ใช่รถยนต์ พวงมาลัยก็ไม่ใช่รถยนต์ เบาะก็ไม่ใช่รถยนต์ ก็จะพบว่ารถยนต์จริงๆ ไม่มี สิ่งที่เรียกว่าตัวเราก็เหมือนกัน ถ้าจับมันมาถอดแยกธาตุแยกขันธ์ออกไป ก็จะพบว่าแต่ละขันธ์ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายก็ไม่ใช่ตัวเรา จะรู้ด้วยใจจริงๆ ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ความจำได้หมายรู้ไม่ใช่ตัวเรา ความคิดนึกปรุงแต่งกุศลอกุศลไม่ใช่ตัวเรา จิตที่เกิดดับทางตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ไม่ใช่ตัวเรา พอแยกออกมาเป็นสภาวะแต่ละชิ้นๆ จึงจะเห็นว่ามันไม่ใช่เรา ถ้ามันมารวมกันแล้วมันเป็นเรา

ถ้าเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้นะ วันหนึ่งใจจะยอมรับ เราค่อยรู้ค่อยดูของเรานะ วันหนึ่งใจค่อยยอมรับความจริง มันจะตัดสินความรู้ของมัน มันจะถอดถอนความเห็นผิดออกไป บางคนถอดออกมา บางคนก็แหวกออกไป มีหลายแบบ ใจก็จะค่อยฉลาดขึ้นๆ พอเข้าใจธรรมะเบื้องต้นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา เวลาเราย้อนมาดูกายดูใจนะ จะเห็นกายเป็นเปลือกอะไรอันหนึ่งเท่านั้น เห็นอยู่อย่างนั้นแหละ เห็นคนข้างนอกก็เป็นเปลือก แต่ละอัน

กลวงๆ ข้างในกลวงๆ เพราะจิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทุกอย่างกลวงๆ ไปหมด เห็นความว่างที่ครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ ความว่างนี้เป็นมหาสุญญตา ไม่ใช่ความว่างแบบช่องว่างพวกเราไม่เห็น ปุถุชนจะไม่เห็นความว่างชนิดนี้ แค่รู้สึกๆ พอรู้สึกได้บ้าง อย่างเราไปอ่านหนังสือเซ็น บางทีเรารู้สึกแปลกๆ ใครเคยรู้สึกไหม เหมือนมองโลกแล้วมันโหวงๆ อย่างไรชอบกล อันนั้นพอเหมือนๆ เพราะมันยังหมายอยู่

๒๐. การพิจารณาว่ากายกับใจไม่ใช่เรา

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๓๖]

ความจริงไม่มีเรา ตอนนี้เราก็รู้สึกว่ากายเป็นเราจิตเป็นเราไปก่อน ไม่ต้องแกล้งรู้สึกว่าไม่ใช่เรานะ ก็รู้สึกว่าเรานี่แหละแต่คอยหัดสังเกต หัดรู้หัดดูไปเรื่อยๆ อย่างจิตใจโยมรู้สึกไหม นั่งฟังหลวงพ่อพูดเนี่ยเดี๋ยวก็ฟังแล้วก็คิด ดูออกไหม ฟังไปคิดไป โยมรู้สึกไหมว่าตอนฟังหรือตอนคิดนี่เราไม่ได้เลือก จิตมันทำเอง เดี๋ยวมันฟังนิดหนึ่งแล้วก็ไปคิด ดูออกไหม มันไปคิดของมันเอง การที่เราเห็นว่ามันทำงานได้เองนี่ เราจะเห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่ทำงานได้เอง ไม่ต้องคิดเอาว่าไม่ใช่เรานะ ค่อยๆ เห็นไปแล้วจะเข้าใจ

ใจเรามันยึดมั่นว่าจิตเป็นตัวเราอย่างเหนียวแน่น มันรู้สึกมาตลอดเลย เพราะอะไรเพราะเราไม่เห็นจิตเกิดดับนะ

ร่างกายเราเห็นว่าหน้าของเราไม่เหมือนกันนะ แต่ละปีๆ หน้าตาเราเปลี่ยน เราเห็นง่ายว่าไม่ใช่ตัวเรา หรือเวลาเรามีสติกระดูกกระดิกยืนเดินนั่งนอนนี่ เราเห็นเลยมันเป็นของถูกจิตรู้ มันไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายดูง่ายว่าไม่ใช่ตัวเรา แต่จิตนี่ดูยากเพราะจิตเกิดดับต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว

เพราะฉะนั้นเราต้องมาหัดดูจิตที่เกิดดับต่อเนื่องกัน อย่างนั่งฟังอาตมาพูด รู้สึกไหมเดี๋ยวมองหน้าอาตมาแวบหนึ่งใช่ไหม เดี๋ยวก็ฟัง ฟังแล้วก็คิด ตรงนี้โยมดูออกไหม ฟังไปคิดไป นี่โยมดูตรงนี้เรื่อยๆ

อยู่ที่บ้านทำอะไรก็คอยดูใจ จิตใจเราเดี๋ยวก็หนีไปคิดแวบ เดี๋ยวหนีไปคิดแวบคอยดูเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าเขาทำงานได้เอง เราบังคับเขาไม่ได้หรอก ถึงวันหนึ่งเราจะละความเห็นผิดว่าเราบังคับเขาได้ เขาเป็นตัวเรา

คำว่า **"ไม่ใช่ตัวเรา"** หมายถึงว่าไม่อยู่ในอำนาจบังคับของเรา เราต้องดูให้พอนะดูเยอะๆ เหมือนเรากินข้าวนะ กินไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันอิ่มเอง ตอนนี้ต้องกินไปเรื่อยๆ ก่อนดูบ่อยๆ เดี๋ยวมันอิ่มเอง

๒๑. ถ้ากระจายขันธ์ห้าออกไปจะเห็นว่าตัวเราไม่มี

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๗]

เราจะเห็นว่าตัวเราไม่มีได้ ขันธ์ห้าต้องกระจายตัวออกไป เราก็จะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา สัญญาสังขารวิญญาณแต่ละตัวๆ ไม่ใช่เรา เป็นแต่สภาวธรรมที่เกิดแล้วก็ดับๆ เห็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ถึงจะเห็นว่าไม่มีตัวเรา

เพราะตัวเรานี้เป็นภาพลวงตา เกิดจากขันธ์ห้ามันมารวมกันเข้า มีสัญญาเข้าไปหมายมีใจเข้าไปครอง ใจรู้สึกไหมในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง มันครอบครองขันธ์ห้านี้อยู่ แล้วมีสัญญาเข้าไปหมายว่านี่เป็นตัวเรา ตัวเราก็เลยมีขึ้นมา

จริงๆ ตัวเราไม่มี พอขันธ์ห้ากระจายตัวออกไปจะพบว่าขันธ์แต่ละขันธ์ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราก็เป็นภาพลวงตา คล้ายๆ อย่างรถยนต์หนึ่งคัน รถยนต์เป็นภาพลวงตา เราอยากดูว่ารถยนต์ตัวจริงเป็นอย่างไร ลองถอดมาดูทีละชิ้น ถอดลูกล้อออก เอ้อ ลูกล้อก็ไม่ใช่รถยนต์ใช่ไหม หลังคาเบาะอะไรนี้ก็ไม่ใช่รถยนต์ พวงมาลัยก็ไม่ใช่รถยนต์ ทีนี้พอเราแยกสิ่งที่เป็นตัวตนออกมาแล้วเราจะพบความไม่มีตัวตน ร่างกายนี้ก็เหมือนกัน จิตใจนี้ก็เหมือนกัน ถ้าแยกออกไปแล้วจะพบว่าไม่ใช่ตัวตน

ฉะนั้นต้องตั้งหลักให้แม่นนะ ภาวนาเพื่อให้เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ภาวนาอย่างไรจิตจะมีแต่ความสุข มุ่งเอาความสุข ความสุขถาวรในโลกไม่มี ในโลกมีแต่ความทุกข์ถาวรนะ เพราะในโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ ความสุขเป็นเพียงภาพลวงตา

๒๒. การพิจารณากายเป็นธาตุ จิตใจไม่เที่ยง

[๘ มิถุนายน ๒๕๕๑ (๑)]

เห็นไหมว่าร่างกายเป็นก้อนธาตุเป็นวัตถุ ลองจับดู เป็นวัตถุ สัมผัสดู อย่าไปนึกเอาว่าเป็นวัตถุ ต้องสัมผัสจริงๆ วิปัสสนาต้องรู้อารมณ์ที่เป็นของจริงเรียกว่าอารมณ์ปรมัตถ์ อย่างการนั่งคิดว่าร่างกายเป็นก้อนดินนี่เป็นการคิดเอา ธาตุดินไม่ได้รู้ด้วยการคิด ธาตุดิน

รู้ด้วยผัสสะทางกาย สัมผัสทางกายรู้ธาตุดิน นี่ลองจับลงไป รู้สึกไหม แท่งๆ นี่มีง่ามหลาย แฉกตามมือนี้ มันเป็นวัตถุมันเป็นก้อนธาตุไม่ใช่ตัวเรา

ธาตุดิน ธาตุไฟ อันนี้รู้ด้วยร่างกาย ธาตุลมรู้ด้วยร่างกาย ธาตุน้ำรู้ด้วยใจ ธาตุน้ำเราไม่ต้องเรียนก็ได้

ธาตุน้ำจริงๆ คือแรงดึงดูดระหว่างอะตอม ธาตุน้ำไม่ใช่น้ำที่ไหลไปไหลมานี้ น้ำที่ไหลไปไหลมานี้ อย่างเม็ดฝนอะไรเนี่ยนะ มีธาตุทั้งสี่ครบเลย มีธาตุดินน้ำไฟลมครบเลย แต่ธาตุน้ำตัวจริงในทางศาสนาพุทธเนี่ย มันคือแรงดึงดูดของอะตอม ทำให้เกาะกลุ่มรวมตัวกันขึ้นมา รวมขึ้นเป็นกลุ่มเป็นก้อน อันนี้รู้ด้วยใจ รู้ด้วยกายไม่ได้ รู้ด้วยตาไม่ได้

หรือการรู้ธาตุดิน ร่างกายนี้ ตัวนี้ธาตุดิน รู้สึกไหม แข็งๆ บางทีแข็งบางทีอ่อน รู้สึกไหม นี่มันอุ่นๆ นี่ธาตุไฟ รู้สึกไหม มันเคลื่อนได้ ตรงที่มันขยับเขยื้อนเคลื่อนได้เนี่ยนะ มันไหวได้เรียกว่าธาตุลม

ลมไม่ใช่ลมที่พัดไปพัดมา ลมที่พัดไปพัดมาเนี่ยมีธาตุดินน้ำไฟลมครบเลย ฉะนั้นคำว่าธาตุในศาสนาพุทธกับธาตุในทางโลกก็ไม่เหมือนกันนะ แต่เราไม่ต้องเรียนละเอียดอย่างนั้นก็ได้ รู้สึกไหมว่านี่มันไม่ใช่ตัวเรา รู้สึกไหมว่าเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าไป หายใจออก กินอาหาร ขับถ่าย ดื่มน้ำแล้วก็ไปปัสสาวะบ้าง เหงื่อออกบ้าง

ฉะนั้นธาตุมันหมุนเวียน นี่ความจริงของกายเป็นอย่างนี้ ร่างกายอยู่ได้ชั่วคราวนะ เกิดมาจากพ่อจากแม่แล้วก็เติบโตมาด้วยอาหาร ด้วยน้ำ ด้วยอากาศ ด้วยธาตุของโลก ยืมธาตุของโลกมาใช้ เติบโตขึ้นมา วันหนึ่งก็คืนธาตุให้โลก ความจริงคืนอยู่ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าแล้วก็หายใจออกคืนไปนะ กินอาหารแล้วก็ขับถ่ายออกไป ธาตุมันหมุนอยู่ตลอดนั่นแหละ สุดท้ายก็ทิ้งธาตุคืนไว้ในโลกนะ ถูกเขาเอาไปฝังบ้าง แถววัดของหลวงพ่อเนี่ยฮวงซุ้ยเยอะนะ

ในทางนามธรรม ในทางจิตใจ สังเกตไหมว่าจิตใจของเราไม่เที่ยง เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดี เดี๋ยวก็ร้าย เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่เคยคงที่เลย นี่เรียกว่ามันไม่เที่ยง เห็นไหมว่าจิตใจนี้บังคับไม่ได้ สั่งให้สุขหรือห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีห้ามชั่วก็ไม่ได้ ควบคุมมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ เราคอยดูของจริงอย่างนี้เรื่อยๆ คอยรู้สึกจากของจริงอย่างนี้ไปเรื่อยๆ นะ

การปฏิบัติธรรมมันมีแค่นี้แหละ ไม่เห็นมีอะไรยากเลย รู้สึกอยู่ในร่างกาย แล้วก็เห็นความจริงของร่างกาย มันไม่เที่ยงนะ มันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ แล้วมันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นั่งก็เมื่อย ยืนก็เมื่อย เดินก็เมื่อย นอนก็เมื่อยนะ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่ร่างกายทนอยู่ไม่ได้ ส่วนจิตใจเป็นของไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วตลอดเวลา จิตใจเป็นอนัตตาบังคับมันไม่ได้ สั่งมันไม่ได้ เนี่ยคอยรู้ของจริงอย่างนี้ไม่เห็นยากอะไรเลย รู้ของจริงในกายรู้ของจริงในใจ พอรู้ตามความเป็นจริงจะเบื่อ เบื่อในความไม่มีสาระแก่นสารของร่างกายจิตใจ มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ของเป็นทุกข์ มีแต่ของที่ไม่ใช่ของเราที่แท้จริง ใจมันจะเบื่อนะ เอือมระอา ไม่เห็นคุณค่าไม่เห็นประโยชน์เท่าไร หมดความรักไปเรื่อยๆ หมดความรักในกายในใจไปเรื่อยๆ

พระพุทธเจ้าสอนนะ ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์ รักอะไรก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น สิ่งที่เรารักมากที่สุดคือกายกับใจนี้ เราทุกข์เพราะสิ่งนี้มากที่สุด อย่างร่างกายเรา สังเกตไหมว่าตั้งแต่ตื่นนอนต้องปรนนิบัติมันมากมายเลย เป็นภาระนะ เป็นภาระ เป็นทุกข์เพราะร่างกายนี้เยอะแยะไปหมดเลย จิตใจก็เป็นภาระ นำความทุกข์มาให้ตลอดเวลาเลย อยากโน้นอยากนี้นะ ใจก็มีความทุกข์เร่าร้อนขึ้นมา หาความสุขหาความสงบที่แท้จริงไม่ได้

เห็นอย่างนี้จะเบื่อ พอเบื่อหน่ายก็คลายความยึดถือออกไป คลายๆ ออกไป มันไม่ใช่ของดีของวิเศษ ไม่ใช่ของน่ารัก แต่เป็นของน่ากลัว เป็นของน่าเกลียด เป็นของซึ่งทนอยู่ไม่ได้ เป็นของซึ่งไม่มีแก่นสารสาระที่แท้จริง นี่เห็นตามความเป็นจริงจะเบื่อ เบื่อหน่ายก็คลายกำหนัด คลายความยึดถือ

คลายความยึดถือแล้ว จิตก็หลุดพ้นจากความยึดถือในกายในใจนี้ เรียกว่าหลุดพ้นจากขันธ์ห้า ขันธ์ห้าย่อลงมาก็คือกาย (รูป) กับใจ (นาม) นี่เอง ทำไมเป็นห้า ก็เพราะว่าในส่วนของนามธรรม ในส่วนของจิตใจ แยกย่อยได้อีกสี่อย่าง คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ความรู้สึกเฉยๆ (เวทนา) อย่างหนึ่ง ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) อย่างหนึ่ง ความคิดนึกปรุงแต่ง (สังขาร) อย่างหนึ่ง แล้วก็ธรรมชาติที่ไปรู้อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ (วิญญาณ) อีกอย่างหนึ่ง

พอแยกๆ ออกไปนะ ก็จะเห็นมีแต่ทุกข์ล้วนๆ ไม่เห็นมีเราตรงไหน ใจมันก็จะคลายความยึดถือ ในที่สุดก็หลุดออกจากกายจากใจ มันแปลก เป็นสภาวะที่แปลกที่นึกไม่ถึงว่าใจเราไปเที่ยวเกาะเที่ยวเกี่ยวเที่ยวยึดเที่ยวถือสิ่งต่างๆ ได้ทั้งวันทั้งคืน ยึดอยู่แล้วก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น โดยที่เราไม่เคยเห็น เพราะเราไม่เคยรู้เท่าทันใจของเรา

พอมาหัดเจริญสติ เรารู้เท่าทันจิตใจของตัวเองได้ชำนิชำนาญ เราจะเห็นเลย จิตนี่วิ่งไปหาอารมณ์มายึดมาถืออยู่ตลอดเวลา ยึดทีไรก็มีทุกข์ทุกที ยึดในกายก็ทุกข์เพราะกาย ยึดจิตใจก็ทุกข์เพราะจิตใจ ยึดของอื่นๆ ก็ทุกข์เพราะของอื่นๆ มันมีแต่ความทุกข์อยู่ตลอดเวลา ทีนี้พอเราหัดมากๆ เรารู้ทัน จิตใจเที่ยวไปยึดไปถือโน่นนี่ก็มีความทุกข์ขึ้นมา พอรู้ทันจิตก็คลายไม่ยึด ไม่ถือ มันวางได้ เป็นเรื่องแปลก มันเหมือนจิตนี้มีมือลึกลับไปหยิบฉวยสิ่งต่างๆ ขึ้นมาได้

๒๓. การพิจารณาไตรลักษณ์ของกายและใจ

[๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑)]

ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดชอบดัดแปลงกายดัดแปลงจิต เช่น เวลารู้ลมหายใจ ก็ไปกำหนดลมหายใจ ก็หายใจไม่เหมือนปกติ ไปบังคับลมอะไรอย่างนี้ จะเดินจงกรม จงกรมจริงๆ แปลว่าก้าวไป เราก็ต้องมีกระบวนท่าในการเดิน หนึ่งก้าวต้องมีเท่านี้จังหวะ หายใจลมต้องกระทบเท่านี้ฐานเท่านั้นฐาน แต่ละสำนักก็แตกต่างกันบ้าง จะทำอะไรก็มีกระบวนท่าขึ้นมาทั้งหมดเลย อันนั้นเป็นแค่อุบายของอาจารย์ พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน

พระพุทธเจ้าสอนแค่ ภิกษุทั้งหลาย หายใจออกยาวให้รู้ว่ายาว ท่านไม่เห็นบอกว่าลมกระทบตรงไหนบ้าง ท่านสอน ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ ท่านสอนให้รู้ ท่านไม่ได้บอกว่าเดินหนึ่งก้าวมีกี่จังหวะ สิ่งที่อาจารย์สร้างขึ้นมาก็หวังจะช่วยให้เรามีสติ มัดมันเป็นปล้องๆ ๆ หวังว่าจะไม่ขาดสติ เป็นแค่อุบายเท่านั้นแหละ บางคนก็ไปติดอุบายจนลืมหลัก คิดว่าต้องเดินอย่างนี้ถึงจะบรรลุ ไม่เกี่ยวนะ คนขาเป๋เดินเขยกๆ ถ้ามีสติเห็นความจริงของรูป เห็นรูปที่กำลังเดินโขยกเขยกอยู่นี้แหละว่าไม่ใช่ตัวเรา เห็นจิตซึ่งเป็นผู้รู้รูปว่าไม่ใช่ตัวเรา ก็เป็นพระอรหันต์ขาเป๋ได้ ไม่จำเป็นว่าต้องเดินในกระบวนท่านี้ ต้องยกเท้าสูงเท่านี้ ไม่จำเป็นเลย นั่นคือสิ่งซึ่งเป็นอุบายเท่านั้นเอง

ฉะนั้นหลักแท้ๆ ก็คือรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน พอเรารู้สึกตัวขึ้นมาเนี่ย เราจะรู้ถึงความมีอยู่ของกาย รู้อยู่ถึงความมีอยู่ของจิตใจ ถ้าเมื่อใดเราไม่รู้สึกตัว เมื่อใดเราขาดสติ เราจะลืมกายลืมใจ กายมีอยู่แต่เหมือนหายไป จิตมีอยู่แต่เหมือนหายไป สิ่งที่เหลืออยู่ก็แค่เรื่องราวที่คิดคือสมมุติบัญญัติทั้งหลายเท่านั้นเอง

สิ่งแรกที่พวกเราทำคือรู้สึกตัวให้เป็น รู้สึกตัวขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมาคืออะไร ก็คือรู้สึกถึงความมีอยู่ของกาย รู้สึกถึงความมีอยู่ของใจ พอรู้สึกแล้วสติตามรู้กายตามรู้ใจเนืองๆ ก็จะเห็นความจริงของกายของใจ ในขั้นของการเจริญวิปัสสนาเนี่ย หลักง่ายๆ เลย คือกายเป็นอย่างไรก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น คำว่า "เป็นอย่างไร" คือเป็นอะไร ก็คือเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง ไม่เป็นอย่างอื่น อย่างรู้กายว่าเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะอะไรนี่ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะปฏิกูลอสุภะไม่ใช่ของจริงของแท้ เป็นสิ่งซึ่งเปรียบเทียบขึ้นมาเท่านั้น แต่ว่าอนิจจังทุกขังอนัตตาเป็นของจริงของแท้

ฉะนั้นเราต้องรู้กายรู้ใจ เห็นกายเราไม่เที่ยง เห็นกายเราเป็นทุกข์ เห็นกายไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุ เห็นจิตว่ามันไม่เที่ยง เกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว ถ้าดูจิตจะเห็นอนิจจังง่ายเพราะว่ามันเกิดดับเร็ว ดูกายดูรูปมันเกิดดับช้า ฉะนั้นเห็นอนิจจังยากกว่า แต่เห็นอะไรง่าย เห็นทุกขังง่ายกว่า ฉะนั้นกายนี้มันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่เรื่อยๆ แล้วก็เห็นอนัตตาได้ง่าย ทั้งกายทั้งจิตเห็นอนัตตาง่าย แต่กายเห็นทุกข์ได้ง่าย จิตเห็นอนิจจังง่าย แต่ทั้งคู่ก็เห็นอนัตตาได้ อย่างอนัตตาของกายก็คือมันเป็นวัตถุมันเป็นก้อนธาตุ มันไม่ใช่ตัวเรา

พอสติตัวแท้เกิดขึ้นมา เราจะรู้สึกสบาย บางคนกำลังส่องกระจกอยู่นะ หรือกำลังหวีผมอยู่ขยับมืออยู่ รู้สึกเลยว่าตัวอะไรก็ไม่รู้ ถามว่าตัวอะไร รูปนั่นเอง ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา พวกเราหลายสิบคนฝึกมาจนเห็นตัวนี้แล้ว เราจะรู้สึกเลยว่าตัวนี้มันไม่ใช่เรานี่เห็นอนัตตาของรูป

อนัตตาของจิตของนามธรรม ดูอย่างไร ดูเราบังคับไม่ได้ จะสุขหรือจะทุกข์เราเลือกไม่ได้ จะดีหรือจะชั่วเราเลือกไม่ได้ จิตจะเกิดที่ตาหรือเกิดที่หู หรือเกิดที่จมูก หรือเกิดที่ลิ้นหรือเกิดที่กาย หรือเกิดที่ใจ เลือกไม่ได้ เขาเป็นไปเองทั้งสิ้นเลย นี่เราดูลงไปจนเห็น โอ้จิตเป็นอนัตตา เพราะมันเป็นไปเอง เราบังคับมันไม่ได้

ส่วนกายมันเป็นอนัตตา แต่เรารู้สึกว่าเราบังคับร่างกายได้ ก็ต้องดูอีกมุมหนึ่งของกายที่เป็นอนัตตา คือมันเป็นวัตถุมันเป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่คน ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาดูอย่างนี้ อนัตตามีหลายนัยยะนะ พวกเราคอยรู้สึกกายรู้สึกใจนะ จุดเบื้องต้นอย่าลืมกายอย่าลืมใจ

๒๔. รู้มีสองอย่าง

[๕ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๓๑]

ถ้าหากทำวิปัสสนาด้วยการรู้กายเป็นหลักต้องทำสมาธิ แต่ถ้าทำวิปัสสนาด้วยการรู้จิตเนี่ย ทำสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุนเท่านั้น ไม่ถึงขั้นซีเรียสแต่ควรทำ แล้วให้ตามดูสภาวะ ไม่อย่างนั้นมันจะมีแต่สมาธิ ก็เหมือนเราสะสมเรี่ยวแรงพักผ่อนไว้พอแล้ว แล้วไม่ได้ทำอะไร เอาแต่ขี้เกียจเฉยๆ

เรารู้รูปนามเพื่อให้เห็นความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัวเรา ถ้าเห็นตรงนี้จะได้พระโสดาบัน ถ้ารู้ต่อไปเรื่อย ๆ จนหมดความยึดถือรูปก็จะได้เป็นพระอนาคามี รู้รูปนามต่อไปจนหมดความยึดถือจิตก็จะเป็นพระอรหันต์ จิตจะพ้นทุกข์ถาวรต่อหน้าต่อตานี้ ไม่ได้พ้นทุกข์เฉพาะตอนเข้าฌาน ความสุขจะอยู่ขณะนี้เลย โดยการตามรู้ตามดู

เพราะในสติปัฏฐานพระพุทธเจ้าสอนหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ มีความสุขก็รู้ มีความทุกข์ก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ ไม่มีราคะก็รู้ ไม่มีโทสะก็รู้ มีแต่คำว่ารู้ ดังนั้นในสติปัฏฐานเต็มไปด้วยคำว่า "รู้" ไม่ได้มีคำว่ากำหนดหรือคำว่าเพ่งหรืออะไรเลย ท่านใช้คำว่ารู้เต็มไปหมดเลย ทุกๆ ตัวเลย ท่านบอกว่าสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น

เพราะฉะนั้นนอกจากการรู้ ไม่ใช่แล้ว เว้นแต่ว่าเราไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าสอนถูกนะ แต่ถ้าเราศรัทธาและเชื่อว่าพระพุทธเจ้าสอนถูก ท่านบอกเลยว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว หายใจออกยาวก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ ยืนก็รู้ เดินก็รู้ นอนก็รู้ มีแต่คำว่ารู้นะ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ ไม่มีโทสะก็รู้

คำว่า "รู้" มีนัยยะสองอย่างซ้อนกัน อย่างแรกคือ มีสติรู้ตัวสภาวะที่กำลังปรากฏนั้น เช่น จิตมีโทสะรู้ว่าโทสะปรากฏอยู่ อย่างที่สอง คำว่ารู้หมายถึงรู้ถูกต้อง คือรู้ลักษณะว่าโทสะนั้นไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับไป นัยยะของคำว่ารู้ในสติปัฏฐานครอบคลุมความหมายสองอันนี้นะ แล้วก็ต้องมีสมาธิหนุนหลังจะสักว่ารู้เป็นคนดูนะ

๒๕. วิธีทำใจให้สงบ

หลวงพ่อพุธเคยสอนหลวงพ่อว่า "สมถะเริ่มเมื่อหมดความจงใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด" ถ้าเราจงใจจะให้สงบ ตั้งอกตั้งใจบังคับตัวเองให้ไปอยู่ที่ลม อยู่ที่เท้า อยู่ที่ท้อง อยู่ที่มือ อยู่ที่กายทั้งกาย ไม่สงบหรอก จิตใจอึดอัด แต่ถ้าหายใจเล่นๆ เดี๋ยวก็สงบ

๒๖. การเจริญวิปัสสนาจนเห็นนิพพาน

วิปัสสนาเป็นการเห็นอย่างวิเศษ อย่างยอดเยี่ยม คือเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง ถ้าเห็นรูปนามอย่างเดียว ไม่ใช่เห็นยอดเยี่ยม ยังไม่วิเศษเท่าไร รูปนามมันเริ่มกระจายตัวออกตั้งแต่ทันทีที่เรามีสติ เมื่อสติตัวจริงเกิดก็จะเห็นเลยว่า รูปส่วนรูป นามส่วนนาม ตรงนี้เรียกนามรูปปริจเฉทญาณ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา วิปัสสนาขึ้นในอุทยัพพยญาณ ตรงอุทยัพพยญาณจะเห็นรูปนามมันเกิดดับ เห็นสันตติ (ความสืบต่อ) ขาด หรือเห็นฆนะแตก เห็นขันธ์กระจัดกระจายออกไปเลย แล้วแต่ละขันธ์ทำงานของมันเอง ทำหน้าที่ของมันเองล้วนๆ เลย บังคับมันไม่ได้ ฉะนั้นมีสติขึ้นมาได้ต้นทางแล้ว มีเครื่องมือ ฉะนั้นจิตยังมีสองชนิด ตรงที่รู้สึกตัวขึ้นมา จิตชนิดหนึ่งเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา แต่ยังไม่มีปัญญา แต่ในอภิธรรมก็ถือว่ามีปัญญาแล้ว แยกรูปแยกนามได้ แต่ปัญญาในแง่ของนักปฏิบัติจริงๆ มันต้องเห็นไตรลักษณ์ ฉะนั้นปัญญาก่อนหน้านั้นก็อนุโลมว่าปัญญา พูดเอาใจกันนะ ที่จริงมันรู้ตัวซื่อบื้อนะ มันรู้ตัวขึ้นมาเฉยๆ แต่มันไม่เดินปัญญา มีแต่รู้เฉยๆ จ้าๆ อยู่อย่างนั้นแหละ ไม่หลง แต่ถามว่าเป็นกุศลไหม เป็นกุศลเหมือนกันแต่ไม่ฉลาด ฉลาดนิดหน่อย ถ้าพูดเอาใจนะ ฉลาดนิดหน่อย แต่จิตอีกดวงหนึ่งนะตื่นขึ้นมาแล้วก็เห็นความจริงของรูปของนาม เห็นไตรลักษณ์ อย่างนี้ถึงจะมีปัญญาจริงๆ

เพราะฉะนั้น การที่เรามาฝึกปฏิบัติทำสติปัฏฐานจึงมีสองขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่งทำไปเพื่อให้เกิดสติ ขั้นที่สองทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา สองอันนี้ต่างกัน การที่จะทำให้เกิดสติให้ตามรู้กายตามรู้ใจ ตามรู้หมดเลยนะ ท่านจึงใช้คำว่ากายานุปัสสนา การตามเห็นกาย เวทนานุปัสสนา การตามเห็นเวทนา จิตตานุปัสสนา การตามเห็นจิต เป็นการตามทั้งหมดเลย พอตามไป ๆ ถามว่าตามไปเพื่ออะไร เพื่อให้จิตจำสภาวะได้ ตามรู้ทุกวันนะ เช่น ร่างกายมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่ใจลอยไป คอยรู้สึกเอาไว้ รู้สึกเรื่อยๆ ไม่เผลอไป ในที่สุดพอร่างกายขยับปั๊บ ความรู้สึกตัวก็เกิด นี่แค่นี้ให้มีสติ ถ้าหัดรู้สภาวะทางใจ หัดหายใจไปหัดพุทโธไป หรือหัดดูท้องพองยุบไป แล้วใจหนีไปคิดก็รู้ ใจไปเพ่งก็รู้ ใจเป็นสุขเป็นทุกข์

เป็นกุศลอกุศลก็รู้ นี่หัดรู้สภาวะ พอเราหัดรู้สภาวะ ตามรู้กายตามรู้ใจมากๆ แล้วจำสภาวะได้แม่นขึ้นมา จิตมันจำได้แม่น สติจะเกิดเอง เช่น เรารู้ว่าเผลอเป็นอย่างไร แอบไปคิดเป็นอย่างไร พอใจมันไหลไปคิดแวบ สติเกิดเอง ระลึกขึ้นได้ว่าเผลอไปแล้ว นี่สติจริงๆ คือความระลึกได้ ไม่ใช่กำหนดนะ สติกำหนดนี่ของปลอมเลย มันเป็นสมถะล้วนๆ เลย ฉะนั้นสติคือความระลึกได้ ระลึกได้เพราะจำได้ จำได้เพราะเห็นบ่อย ฉะนั้นสติปัฏฐานในเบื้องต้นก็คือตามเห็นบ่อยๆ เพื่อจะได้จำได้ เป็นการตามเห็นทั้งนั้นเลย

แต่ว่าพอถึงขั้นที่สองในขั้นเจริญปัญญานี่ เวลารู้รูปรู้ลงปัจจุบัน ไม่ใช่ตามรู้แล้ว รู้ลงปัจจุบัน แต่การตามรู้นามยังเป็นการตามเห็นอย่างเดิม ไม่เหมือนกัน ฉะนั้นขั้นที่สองนี่จะต่างกัน ระหว่างการรู้รูปกับรู้นาม รูปรู้ลงปัจจุบัน ทำไมรูปรู้ลงปัจจุบันได้ เพราะรูปอายุยืนแต่นามนี้อายุสั้น ฉะนั้นรู้นามรู้ปัจจุบันไม่ได้ นามเกิดชั่วขณะจิตเท่านั้นเอง ขณะจิตต่อหน้าต่อตานี่ เกิดขึ้นแวบหนึ่งก็ดับไปแล้ว ฉะนั้นมันจะเป็นการรู้ตามหลังไปตลอด สองขั้นนี้ไม่เหมือนกันนะ แต่ขั้นแรกเหมือนกัน ท่านถึงใช้คำว่ากายานุปัสสนา การตามเห็นกายเป็นการตาม พอตามมากเข้า ๆ สติตัวจริงเกิด พอสติตัวจริงเกิดจริงๆ แล้ว ไม่มีสายกายสายจิตแล้ว บางครั้งสติระลึกรู้กายลงเป็นปัจจุบัน บางครั้งสติตามรู้จิตที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ เมื่อรู้มากเข้าๆ ปัญญาก็สะสม แต่เดิมรู้แล้วมันฝืนความรู้สึก รู้แรกๆ มันจะฝืนความรู้สึกนะ รู้สึกใจหาย รู้สึกน่ากลัวเหลือเกิน ตัวเราหายไปไหน พอเห็นแล้วขันธ์ห้ากระจายไป ขันธ์ห้าเกิดดับไปเรื่อยๆ ตัวเราไม่มี ชักตกใจ บางคนตกอกตกใจเพราะว่ามันฝืนความรู้สึก ตรงนี้ก็เป็นญาณที่เขยิบๆ ขึ้นมา ตั้งแต่นิพพิทาญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ อาทีนวญาณ ในกลุ่มนี้เป็นญาณซึ่งใจยังไม่ยอมรับไตรลักษณ์แท้ๆ เห็นไตรลักษณ์แต่สยอง ฉะนั้นหลายคนภาวนามาถึงตรงนี้ โอ้แย่ละ หรือไม่อย่างนั้นก็เบื่อไปหมดเลย เบื่อสุข เบื่อทุกข์ เบื่อดี เบื่อชั่ว เบื่อละเอียด เบื่อหยาบ เบื่อภายในภายนอก เบื่อเสมอกันหมดเลย อะไรๆ ก็น่าเบื่อทั้งหมดเลย ไม่เบื่ออันเดียว คือไม่เบื่อความเบื่อ

ถ้าสติปัญญาไม่ท้อถอย ตามรู้ตามดูต่อไปอีก วันหนึ่งค่อยฉลาดขึ้นมา ความรู้สึกแปลกปลอมทั้งหลายก็ยังเป็นแค่สิ่งแปลกปลอม ใจก็จะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา คราวนี้รู้รูปรู้นามที่แสดงไตรลักษณ์ด้วยความเป็นกลาง ตัวนี้ตัวที่จะแตกหักละ พอมันรู้อย่างเป็นกลางมากเข้าๆ นะ ปัญญาแก่รอบจริงๆ จะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ เสร็จแล้วยังเห็นรูปนามเกิดดับอีกสองขณะบ้าง สามขณะบ้าง แต่เป็นการเห็นแบบมีอนุโลมญาณ ใจคล้อยตามสัจจะ ใจไม่ฝืนความจริงแล้ว แต่เดิมนี่ที่ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาเนี่ย ใจจะฝืนความจริงตลอดเลย ของไม่เที่ยงอยากให้เที่ยง ของเป็นทุกข์อยากให้สุข ของบังคับไม่ได้อยากบังคับให้ได้

พวกเราภาวนาแทบเป็นแทบตาย รู้สึกไหม อยากให้เราบรรลุมรรคผลนิพพาน นี่เป็นความอยากที่ฝืนความจริงนะ เพราะว่าผิดหลายตัวเลย อยากมันก็ไม่ได้แล้ว อยากมันก็ทุกข์แล้ว เราก็ไม่มี แต่อยากให้เราบรรลุ มันมีความอยากที่ไร้เดียงสาอยู่

แต่ตรงที่จิตถึงสัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ คล้อยตามความจริงแล้ว ตรงนี้มีสามขณะถ้าเต็มรูป มีบริกรรม มีอุปจาร มีอนุโลม อนุโลมตัวสุดท้ายเป็นตัวตัด ตัดกระแสการรู้อารมณ์รูปนาม ฉะนั้นเวลาที่จิตรวมเข้าไป จิตเป็นกลางๆ ไปถึงขีดสุดแล้ว ปัญญาพอแล้ว มันเข้าอัปปนาสมาธิแล้วจะเห็นสภาวะเกิดดับ สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง ขณะที่สองหรือขณะที่สามเป็นตัวสุดท้ายนี่มันจะตัด ตัดการรู้รูปนาม ตัดอารมณ์ของฝ่ายโลกียะ เสร็จแล้วมันจะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ ตัวนี้เองที่ว่าเราจะต้องฝึกจิตของเรา จะต้องฝึกจนมันตั้งมั่นนะ มีเอโกทิภาวะอยู่ มีความตั้งมั่น เพราะฉะนั้นพอมันวางอารมณ์รูปนามนี้ปุ๊บ มันจะหนีไปหาอารมณ์บัญญัติแทน ฉะนั้นใจเราต้องฝึกจนมันมีเอโกทิภาวะ พอมันรู้จนไม่รู้จะรู้อะไร มันจะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้อัตโนมัติ เพราะถ้าเจือด้วยความจงใจแม้แต่นิดเดียว มรรคผลจะเกิดไม่ได้ ฉะนั้นที่เราหัดรู้สึกตัวๆ นี่ ความรู้สึกตัวจะเด่นขึ้นมา พอใจไม่หลงไปสู่อารมณ์อื่นแล้ว มันจะทวนกระแสเข้ามาหาตัวรู้อัตโนมัติ ฉะนั้นต้องหัดมากๆ ถ้าหัดไม่พอ พอมันวางอารมณ์นี้ปุ๊บ มันจะคว้าอารมณ์อื่นต่อ มันจะไม่ทวนเข้าหาธาตุรู้ ตรงที่มันดับกระแสของโลกียะลงไป อนุโลมญาณดับกระแสของโลกียะลงไปแล้ว มันจะทวนเข้าหาธาตุรู้เอง ไม่จับโลกียะ แต่ยังไม่เข้าถึงโลกุตตระเป็นโคตรภูญาณ มีจิตทำหน้าที่ตรงนี้อยู่ดวงหนึ่ง

พอทวนเข้าถึงอริยมรรคนะ ตัวมรรคนี้เป็นชาติกุศลอีกนะ แต่ตัวผลเป็นชาติวิบาก เป็นตัววิบาก เป็นผล พอมันทวนกระแสเข้าถึงธาตุรู้นะ อริยมรรคมันจะแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มอยู่ จะแหวกแวบออกไป จิตใจที่ไม่มีอะไรห่อหุ้มจะเป็นอิสระขึ้นมาชั่วคราว สองสามขณะ ความไม่มีอะไร มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย แต่พอเห็นครั้งหนึ่งสองครั้งสามครั้งยังจำไม่ได้นะ จำไม่แม่นหรอก เห็นสี่ครั้ง แล้วมันจะมีปัจจเวกฯ ทวนไปถึงนิพพาน ตอนครั้งที่หนึ่งสองสามนี่ปัจจเวกฯ มันไม่ไปดูนิพพาน มันจะไปดูกิเลส กิเลสอะไรละแล้ว กิเลสอะไรยังเหลือ มันยังมีงานต้องทำ ตัวสุดท้ายไม่มีงานทำนะ มันจะไปดูนิพพาน

๒.๒ กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา

๑. การตามรู้กายและเวทนาให้รู้ลงปัจจุบัน

ในสติปัฏฐานท่านมีคำว่ากายานุปัสสนา ถ้ารู้ตรงตั้งแต่เริ่มต้นไม่มีคำว่ากายานุปัสสนา มันเป็นการตามเห็นกายเนืองๆ ตามเห็นไปเพื่ออะไร เพื่อให้จิตจำสภาวะของรูปได้ เมื่อจิตจำสภาวะของรูปได้ เมื่อสภาวะของรูปใดๆ ปรากฏขึ้น สติจะเกิดขึ้นเอง เมื่อสติเกิดขึ้นเอง จิตจะตั้งมั่นเกิดสัมมาสมาธิขึ้นเอง พอจิตมีสัมมาสมาธิขึ้นมา มันจะเห็นรูปที่กำลังปรากฏอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที เพราะฉะนั้นเห็นรูปไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลยที่มีความรู้สึกตัวขึ้นมา ใจตั้งมั่นขึ้นมา มันเป็นขั้นเจริญปัญญา

เพราะฉะนั้นสติปัฏฐาน มีสองขั้น ขั้นที่หนึ่งตามรู้กายเวทนาจิตธรรมเพื่อให้เกิดสติ ขั้นที่สองรู้กายที่เป็นปัจจุบัน แล้วก็เห็นว่ามันไม่ใช่เรา นี่ทำให้เกิดปัญญา ตามรู้เวทนาจิตธรรมไป เวทนารู้ลงปัจจุบันได้นะ ยังเห็นได้อยู่ เพราะอะไร เพราะเวทนาไม่ใช่อกุศล ส่วนเวทนาทางจิต อย่างเรามีความสุข เรารู้อยู่ ความสุขก็ยังไม่ได้ดับไป ไม่จำเป็นต้องดับ ตัวอกุศลต่างหากที่ต้องดับไป อกุศลจะดับทันทีที่สติเกิด โทมนัสเวทนาจะดับทันที เพราะโทมนัสเวทนาเกิดร่วมกับอกุศลจิตเท่านั้น

๒. กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาต้องมีสมาธิหนุนหลัง

[๑๕ เมษายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๓]

สัมมาสมาธิจริงๆ จิตจะไม่ขาดสติ จะรวมลงมาด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ทำยาก สิ่งที่พวกเราทำได้ก็คือนั่งไปเคลิ้มๆ สงบ พรุ่งนี้ก็ฟุ้งซ่านใหม่ ฟุ้งซ่านไปเต็มวันแล้วค่ำๆ มานั่งใหม่ ทุกวันก็เลยวนเวียนอยู่แค่นี้คือ เดี๋ยวสงบเดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน เดี๋ยวสงบเดี๋ยวก็ฟุ้งซ่านวนเวียนอยู่แค่นี้เอง จิตที่ไม่มีกำลังของสมาธิหนุนหลัง มันรู้กายและเวทนายาก กายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนาเป็นสติปัฏฐานที่เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนเล่นฌาน ถ้าเราไม่ได้มีฌานหนุนหลังอยู่ เรารู้กาย มันจะหลงไปเพ่งกาย มันจะไม่สามารถรู้กายด้วยจิตที่ตั้งมั่นได้ จิตจะไม่สามารถตั้งมั่นเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูกายได้ แต่จิตจะกลายเป็นผู้เพ่งกายหรือผู้คิดเรื่องกาย มันทำได้แค่นั้น ถ้าจิตไม่ตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นกาย จะเห็นความเป็นธาตุของกายไม่ได้ จะเห็นได้แต่อวัยวะ เช่น จิตเราไปรู้ลมหายใจ เราก็จะเห็นลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ เราก็เห็นท้อง รู้เท้า เราก็เห็นเท้า ลมหายใจ ท้อง เท้า มือ ร่างกายทั้งร่างกายมันไม่ใช่รูปตัวจริง มันเป็นแค่อวัยวะ ตัวรูปแท้ๆ คือตัวธาตุทั้งหลาย เห็นยากนะ

การจะเห็นร่างกายเข้าถึงความเป็นก้อนธาตุแท้ๆ นี่ดูยาก ถ้าใจไม่ตั้งมั่นมีสมาธิหนุนหลังจะไม่เห็น คือภาวนาไปพอจิตมันรวมนะ ถอยออกจากสมาธิมาดูลงไปในกาย เห็นถึงความเป็นธาตุของกาย ลำพังรูปยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่รูปแท้นะ รูปแท้คือธาตุดินน้ำไฟลม พวกนี้คือรูปแท้ๆ รูปยืนรูปเดินรูปนั่งรูปนอนนี่เป็นอาการปรากฏของธาตุเท่านั้น เราไปเห็นอาการปรากฏของธาตุในลักษณะของยืนเดินนั่งนอน เราก็คิดว่ารูปยืนเดินนั่งนอน

ฉะนั้นการรู้อิริยาบถสี่ยืนเดินนั่งนอนนี่ ถ้ามัวไปดูตัวอิริยาบถจะเห็นรูปไม่จริงไม่ใช่รูปแท้เรียกว่าอนิปผันนรูป ไม่ใช่รูปแท้ แต่ถ้าจิตเรามีสมาธิหนุนหลังอยู่ เราจะเห็นรูปแท้จะเห็นธาตุดินน้ำไฟลม ธาตุดินธาตุไฟธาตุลมนี่รู้ด้วยร่างกาย อาศัยรูปนี้เองรู้รูป ส่วนธาตุน้ำรู้ด้วยใจ เห็นไหมว่าธาตุเล่นยากนะ ธาตุกัมมัฏฐานไม่ใช่กระจอกนะ ถ้าจิตไม่ทรงฌานไม่เห็นหรอก

ดังนั้นกายานุปัสสนากับเวทนานุปัสสนาเหมาะกับคนเล่นฌาน หลวงพ่อไม่ได้พูดเองนะ ในคัมภีร์ของเราสอนไว้อย่างนั้น อรรถกถาก็สอนไว้ การรู้เวทนา จิตต้องทรงฌานเหมือนกัน อย่างเรานั่งสมาธิอยู่อย่างนี้แล้วดูความปวดความเมื่อย ถ้าจิตไม่ทรงฌาน จิตไม่ตั้งมั่นสักว่ารู้สักว่าเห็น เวทนาจะครอบงำจิต จิตจะทุรนทุรายกระสับกระส่ายไม่มีสมาธิ ไม่สามารถเกิดปัญญาเห็นความจริงของกาย ไม่สามารถเกิดปัญญาเห็นความจริงของเวทนา ไม่สามารถเกิดปัญญาเห็นความจริงของจิตตสังขาร ไม่สามารถมีปัญญาเห็นความจริงของจิตจะเห็นไม่ได้ กายานุปัสสนาไม่ได้รู้แต่กายนะต้องรู้ทั้งรูปรู้ทั้งนาม เวทนานุปัสสนาก็รู้ทั้งรูปรู้ทั้งนาม ไม่ใช่ไปนั่งจ้องเวทนา พอปวดเมื่อยก็นั่งดูไป นั่งเพ่งใหญ่ว่าเมื่อไหร่จะหายเมื่อย อันนั้นไม่ใช่วิปัสสนานะ

ถ้าวิปัสสนานี่ ใจเราจะต้องตั้งมั่นเป็นแค่คนรู้คนดู แล้วเราก็เห็นว่ากายอยู่ส่วนหนึ่ง เวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง จิตใจที่กระสับกระส่ายเพราะเวทนาอยู่อีกส่วนหนึ่ง จิตที่เป็นคนไปรู้ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่อีกส่วนหนึ่ง จะแยกกัน ขันธ์จะกระจายตัวออก ถ้ากำลังของสมาธิไม่พอนะ มันจะรวมเป็นก้อนเดียวกันหมดเลย มันจะรู้สึกว่าเราปวดๆ มันจะไม่กระจายตัวออก

ฉะนั้นใครฝึกกัมมัฏฐานอย่างสายท่านโคเอ็นก้าเนี่ย ก่อนจะมารู้เวทนานะ เขาทำสมาธิก่อน อันนั้นถูกหลักเลย หรือสายครูบาอาจารย์วัดป่า ก่อนจะมารู้กายนี่ ท่านทำสมาธิ

กันก่อน ดังนั้นที่ท่านทำถูกต้องตามหลักตามเกณฑ์ มันก็ได้ผลง่ายหน่อย ถ้าทำผิดหลักผิดเกณฑ์ มันก็ไม่ค่อยได้ผล อย่างพวกเรา จิตไม่มีสมาธิแล้วมารู้ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ รู้เท้าที่เคลื่อนไหว ยกเท้าย่างเท้า รู้มือเพ่งใส่มือ จิตจะถลำลงไป เวลารู้ลมหายใจจิตจะถลำลงไปอยู่ในลม รู้มือจิตถลำไปอยู่ที่มือ รู้ท้องจิตถลำไปอยู่ที่ท้อง รู้เท้าจิตถลำไปอยู่ที่เท้า รู้กายทั้งกายจะเหมือนดาวเทียมจอดไว้อยู่ข้างบนแล้วก็รู้ลงมาที่กายทั้งกาย อันนี้ไม่ใช่การรู้อย่างวิปัสสนา จิตมันถลำอยู่ข้างนอกนะ แต่จิตไหลลงมาอยู่ในกายทั้งกาย จิตไม่ได้ตั้งมั่นจริง หรือรู้เวทนานะ ก็ไปนั่งเพ่งกายบ้าง นั่งเพ่งเวทนาบ้าง นั่งเพ่งจิตตสังขารคือความกระสับกระส่ายของจิตบ้าง นั่งเพ่งจิตผู้รู้บ้าง นี่ก็ไม่ใช่วิปัสสนา

๓. กายานุปัสสนา

[๒๗ มกราคม ๒๕๕๑ (๑)]

การจะดูกายอย่างมีคุณภาพต้องทำสมาธิก่อน ฉะนั้นบางคนซึ่งมีจริตนิสัยรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม ที่จะต้องดูกาย พวกนี้ควรทำสมาธิก่อน เพราะฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานนะ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา สองอย่างนี้เหมาะสมกับสมถยานิก พวกเรารุ่นหลังๆ หลายคนเจริญกายานุปัสสนาไปยืนเดินนั่งนอนแล้วคอยรู้สึกๆ เนี่ย ทำสมาธิไปโดยไม่ได้ฝึกสมาธิ มีสีลสิกขาแต่กระโดดข้ามจิตตสิกขาไปเจริญปัญญาสิกขาวรวดเดียวเลย ไม่มีคุณภาพจริง จิตไม่มีกำลังพอที่จะรู้กายจนเห็นความจริงของรูป เห็นได้แต่ร่างกาย แต่ไม่เห็นรูป ร่างกายกับรูปไม่เหมือนกัน เห็นแต่ร่างกายคือเพ่งอวัยวะต่างๆ เพ่งท้อง เพ่งเท้า เพ่งมือ เพ่งลมหายใจ หรือเพ่งร่างกายทั้งร่างกาย นี่ไม่ใช่วิปัสสนาแต่เป็นสมถะ

แต่ถ้าทำสมาธิมาพอ จนใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว ถึงจะมาเจริญกายานุปัสสนาได้ดี จึงจะมองทะลุอวัยวะต่างๆ มองทะลุกายเข้าไปเห็นรูปตัวจริง รูปกับอวัยวะคนละตัวกันนะ อย่างขนผมเล็บฟันหนังอะไรนี่เป็นบัญญัติทั้งหมดเลย ไม่ใช่ตัวสภาวะแท้ๆ สภาวะแท้ๆ คือธาตุ ธาตุดินน้ำลมไฟ

ฉะนั้นกว่าจะมองไปเห็นธาตุไม่ใช่เรื่องง่าย หลายคนก็มักง่ายไปนิดหนึ่งนะ อยู่ๆ ก็จะไปเดินจงกรม ไปดูรูป ถ้าจิตไม่มีกำลังพอ ไม่เห็นรูปหรอก มันจะเห็นแต่ร่างกายเห็นแต่อวัยวะ

แต่ถ้าคนไหนทำสมาธิไม่ได้ก็มีวิธีอื่นอีกก็คือการดูจิต จิตตานุปัสสนาเหมาะกับวิปัสสนายานิก เหมาะกับคนที่ทำฌานไม่ได้ พระอภิธรรมสอนนะ สอนเอาไว้ละเอียดมาก น่าอัศจรรย์นะธรรมะ สอนเอาไว้ละเอียดลออ ที่น่าอัศจรรย์ยิ่งกว่าที่ท่านสอนก็คือคนที่รักษาเอาไว้ รักษาเอาไว้ได้อย่างไร น่าทึ่งนะ รักษาเอาไว้ได้

๔. ธาตุกัมมัฏฐาน

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๒]

ใครอยากเรียนวิธีปฏิบัติยากๆ ก็ได้นะ เรียนธาตุกัมมัฏฐาน เรียนธาตุกัมมัฏฐานต้องรู้ก่อนว่าธาตุดินน้ำไฟลมที่ประกอบเป็นกายของเราเนี่ย ธาตุดินธาตุไฟธาตุลมรู้ด้วยกาย ธาตุน้ำรู้ด้วยใจ ธาตุพวกนี้เริ่มยุ่งแล้วเห็นไหม หลวงพ่อบอกว่าใครอยากเรียนยากๆ ก็ฟังนะ ใครไม่อยากเรียนยากก็ลืมๆ ซะ

พวกเรามีหลายประเภท บางคนอยากเรียนยากก็เอาธาตุดินน้ำไฟลมนะ ต้องรู้ว่าธาตุอะไร รู้ด้วยอะไร เราลองมาเรียนรู้ธาตุดินซึ่งรู้ด้วยกาย เอามือมาลองจับลงไป ลองลูบลงไป รู้สึกไหม มันแข็งๆ ความรู้สึกที่แข็งๆ นี่แหละธาตุดิน รู้สึกไหม ที่มันแข็งๆ เนี่ย มันไม่เคยบอกเราเลยว่ามันคือตัวเรา รู้สึกไหม มันไม่ได้บอก สังเกตไหม เราจับลงไปสัมผัสได้ความแข็งของมัน

นอกจากความแข็ง เห็นไหมว่ามันอุ่น นี่เป็นธาตุไฟ ธาตุไฟยังไม่คงที่เลย จะเห็นว่ามันอุ่นไม่เท่ากันในแต่ละที่ที่เราสัมผัส สังเกตไหมว่า ความร้อนความแข็งไม่เคยบอกว่าเป็นตัวเรานะ ลองลูบไปทั้งตัวนะ ดูสิ ตรงไหนที่บอกว่าเป็นตัวเรา ไม่มีตรงไหนเลยที่บอกว่าเป็นตัวเรา ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะซาบซึ้งถึงอกถึงใจนะ

การเรียนธาตุกัมมัฏฐานเนี่ยต้องรู้ว่าธาตุอะไร รู้ด้วยอะไร ธาตุลมดูยาก อย่างเราขยับมือเนี่ย ถ้าจิตเราทรงฌานจริงๆ พอขยับเราจะรู้เลยว่ามีแรงดันที่ทำให้ไหว นี่เรียกว่าธาตุลมนะ ไม่ใช่หายใจเข้าหายใจออกเป็นธาตุลมนะ เห็นไหมว่ายาก

ธาตุน้ำรู้ด้วยใจ คือแรงดึงดูดระหว่างโมเลกุลที่ทำให้สิ่งทั้งหลายรวมตัวกันได้ น้ำเป็นตัวเชื่อมเป็นตัวประสานให้ธาตุทั้งหลายรวมตัวเข้าด้วยกัน

ดังนั้นจะเรียนธาตุกัมมัฏฐานนี่ยากนะ คนที่จะเรียนธาตุกัมมัฏฐานได้ดีๆ ต้องทำสมาธิมาเยอะๆ หน่อย ให้รู้ลงไปนะว่าไม่มีเรา

มีครั้งหนึ่งหลวงพ่อไปกราบหลวงปู่สิม ตอนนั้นเรียนอยู่สถาบันจิตวิทยา เขาคัดเลือกพวกว่าที่อธิบดีทั้งหลายไปเรียน หลวงพ่อเด็กเป็นที่สองของรุ่นนะ ไปถึงหลวงพ่อไปนั่งขัดสมาธิเพชร คนนั่งต้องใจถึงจริงๆ นะ พอนั่งแล้วแกะขาออกไม่ค่อยได้แล้ว มันจะสามัคคีกันอยู่อย่างนั้นแหละ นั่งแล้วคนที่ไม่เคยนั่งจะปวดสุดๆ เลย ท่านพาขัดเพชร ท่านบอกต้องใจเด็ดนะ ภาวนาเสร็จแล้วท่านก็เทศน์ไปชั่วโมงหนึ่ง โยมที่ไปด้วยก็ค่อยๆ ถอยหนีไปทีละคนสองคนนะ เหลือหลวงพ่อกับโยมอีกคนหนึ่ง พอท่านเทศน์ได้ชั่วโมงกว่าๆ ก็บอกว่าวันนี้พอแล้ว แล้วท่านก็ถาม เป็นไงนั่งขัดเพชรเมื่อยไหม โยมอีกคนก็ตอบว่าเมื่อยนี่ถ้าไม่เคารพหลวงปู่ ไม่นั่งหรอก หลวงปู่ก็ถาม ขามันบอกไหมว่ามันเมื่อย มันเป็นธาตุไม่เคยบ่นว่าเมื่อย มันไม่เคยบอกว่ามันเป็นเรา โยมคนนั้นก็ตอบว่าเมื่อยจริงๆ ครับ หลวงปู่ผมไม่โกหกหรอก หลวงปู่ก็ยิ้ม

นี่แสดงให้เห็นว่าธาตุกัมมัฏฐานนี่ดูยาก ต้องดูความเป็นธาตุของมัน เราจะรู้สึกตลอดเลยว่ามันคือตัวเรา ไม่เห็นว่าเป็นก้อนธาตุ จะรู้สึกหวงแหน รักมาก เป็นตัวเรามาก อะไรมาเกี่ยวมันนิดหนึ่งนะก็กลุ้มใจเดือดร้อน ตีนกาขึ้นหน่อยก็กลุ้มใจแล้วใช่ไหม พอขึ้นรอยแรกก็รู้สึกทรมานใจมาก รอยที่สองก็ยังทรมานใจมาก พอรอยที่ยี่สิบก็รู้สึกเฉยๆ ว่ารั้งไม่อยู่แล้ว

นี่เรามาดูเห็นกายมันเป็นก้อนธาตุ เห็นกายเป็นที่ตั้งของความทุกข์นะ อย่างรู้อิริยาบถสี่ก็เห็นกายมีแต่ความทุกข์ นั่งอยู่ก็พลิกไปพลิกมา ยืนอยู่ก็ทุกข์ เดินนานๆ ก็เมื่อย นอนอยู่ยังเมื่อยเลย ต้องนอนพลิกไปพลิกมา ฉะนั้นมันลำบากตลอดเวลา ถ้ารู้ลงในกายเห็นอิริยาบถสี่จะเห็นมันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลย ฉะนั้นเราจะต้องคอยถอดถอนออกไปนะ ความเห็นผิดว่ากายนี้เป็นของเที่ยง จริงๆ มันไม่เที่ยงหรอก มันทนอยู่ไม่ได้ มีความทุกข์บีบคั้น มันไม่ใช่ตัวสุข มันไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ

ใครจะทำธาตุกัมมัฏฐานหรือจะดูกายก็ต้องดูลงเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปดูกายแล้วก็เพ่งอยู่ที่กายหรือเดินจงกรมก็ไปเพ่งอยู่ที่เท้าแล้วก็นิ่ง อย่างนี้ได้สมถะ เกือบทั้งหมดที่ปฏิบัติคือสมถะนะ เกือบทุกคนที่ทำอยู่ ดังนั้นไม่บรรลุมรรคผลอะไร ทำตั้งนานไม่ละกิเลสนะ ละไม่ได้เพราะไม่ใช่วิปัสสนาแท้ๆ เป็นวิปัสสนาแต่ชื่อ ไปที่ไหนก็บอกทำวิปัสสนาๆ จริงๆ ไม่ใช่หรอก อย่างเดินจงกรมก็รู้สึกตัวเบาหวิวขึ้นมานะ รู้สึกเหมือนเท้าจะไม่ติดพื้น บางคนลอยจริงๆ นะ นี่เป็นเรื่องของสมถะทั้งหมดเลย ไม่ใช่วิปัสสนา

๔. วิธีพิจารณากายที่เคลื่อนไหว

[๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑ : นาที ๓๕]

ใครจะขยับอย่างหลวงพ่อเทียนก็ขยับไป นึกกระบวนท่าท่านไม่ออก ไล่ยุงก็ได้ ขอให้เห็นร่างกายที่เคลื่อนไหวเถอะ

เราเห็นได้สองอย่าง อย่างที่เราเห็นร่างกายที่เคลื่อนไหว เรารู้สึกถึงความมีอยู่ของมันนะ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของมัน นี่รู้ด้วยสติ

ถ้ามีปัญญา ใจเราตั้งมั่นเป็นแค่คนดูนะ เห็นร่างกายที่เคลื่อนไหว เราจะเกิดปัญญาขึ้นมา เห็นทันทีตัวที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ไม่ใช่ตัวเรา เห็นทันทีเลย

หรือเรานั่งนวดตัวเอง เอ้า ลูบมือตัวเองดูนะ อย่าลูบมือคนอื่นนะ ลูบมือตัวเองไป รู้สึกไหม มันบอกไหมว่าเป็นตัวเรา มันไม่พูดเลยนะว่ามันเป็นตัวเรา เราคิดเอาเองว่ามือเรา ใช่ไหม

เพราะจริง ๆ มันไม่ใช่ตัวเราหรอก สัมผัสลงไป หรือเห็นมันเคลื่อนไหวเนี่ย รู้สึกเลยว่าตัวที่เคลื่อนไหวมันไม่ใช่ตัวเรา

แต่ถ้าเมื่อใดหลงไปอยู่ในโลกของความคิดจะรู้สึกว่ามีตัวเรา ตัวเราไม่ได้เกิดตลอดเวลา ตัวเราเกิดจากการหลงคิด ถ้าเรามีสติอยู่ก็ไม่มีตัวเราหรอก

๖. การดูกาย

[๙ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๖]

การดูกายต้องมีใจที่ตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าดูนะ ใจต้องอยู่ต่างหากเป็นแค่คนดู อย่าไปเพ่งร่างกายให้ที่อๆ ไป ให้เราแค่เห็นร่างกายมันทำงานไป ใจเป็นคนดูอยู่ต่างหาก คนไหนดูกายนี่ หลวงพ่อพูดเหมาๆ นะ ให้เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว มันทำงานไป ใจเป็นคนดูอยู่ต่างหากนะ ใจเป็นแค่คนดู ร่างกายมันทำงาน อย่าเหลือแต่กายแค่อันเดียว หลายคนภาวนาผิดนะ ภาวนาไปแล้วไปรู้ลมหายใจ เหลือแต่ลมหายใจ ไม่มีความรู้สึกตัว จิตจมลงไปในลม บางคนดูท้องพองยุบนะ เหลือแต่ท้อง จิตไปเพ่งอยู่ที่ท้อง มันต้องมีจิตอยู่ต่างหาก การแยกกายแยกใจนี่เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ ก่อนที่จะขึ้นวิปัสสนานี่ ญาณที่หนึ่งต้องมีนามรูปปริจเฉทญาณ คือแยกรูปกับนามออกจากกันให้ได้ก่อน รูปธรรมอยู่ส่วนหนึ่งนะ นามธรรมเป็นคนดู

เพราะฉะนั้นเราเห็นร่างกายที่ยืนที่เดินที่นั่งที่นอนนี่ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีเลย เพราะใจเป็นคนดูอยู่ต่างหาก เพราะฉะนั้นต้องพยายามนะ คนไหนที่หัดรู้กาย เวลารู้ลมหายใจอย่างนี้ อย่าให้จิตไหลไปจมอยู่ที่ลมหายใจ ให้จิตอยู่ต่างหาก จิตเป็นคนดู เห็นร่างกายนี้หายใจไป จิตเป็นแค่คนดู บางคนดูท้องพองยุบก็ให้ร่างกายมันพองยุบไป จิตเป็นคนดูอยู่ต่างหาก คนไหนเดินจงกรมก็เห็นร่างกายมันเดินไป จิตเป็นคนดูอยู่ อย่าไปเพ่งใส่เท้านะ ถ้าไปเพ่งเท้าจนไม่รู้สึกถึงความมีอยู่ของจิตเนี่ย แล้วจิตไปรวมอยู่ที่เท้า เป็นสมถะ

ดังนั้นส่วนใหญ่ที่ทำนะได้แค่สมถะ จิตถลำลงไป จิตไม่ตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธินี่แหละเป็นของสำคัญมาก ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ไม่สักว่าเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เนี่ย จิตจะถลำลงไป ไปรู้อารมณ์แล้วก็ถลำ ไปรู้อารมณ์แล้วก็ถลำ มันจะไม่สามารถเห็นอารมณ์ทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตมันจะไปแช่นิ่งๆ ซื่อบื้ออยู่กับอารมณ์ อย่างนั้นไม่เกิดปัญญา ได้แต่ความสงบ

เพราะฉะนั้นคนไหนดูกายนะ รู้ไปว่าร่างกายเคลื่อนไหว มีใจเป็นคนดู แล้วจะเห็นเลยว่าร่างกายมันก็เคลื่อนไหวของมันไปเรื่อย จิตใจมันก็ทำงานของมันไปเรื่อยๆ บังคับไม่ได้สักอันเดียวทั้งกายทั้งใจ ทำวิปัสสนาไม่ใช่รู้กายอันเดียวหรือรู้จิตอันเดียวนะ ทำวิปัสสนาจริงๆ ไม่เหมือนสมถะ สมถะรู้อันเดียว ให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่วิปัสสนานี่บางครั้งสติรู้กาย บางครั้งสติรู้จิต เลือกไม่ได้ เพราะสติเป็นอนัตตาสั่งไม่ได้ บางทีก็รู้กาย บางทีก็รู้จิต

เมื่อรู้กาย เราก็ให้เห็นความจริงของกายนะ จิตเป็นแค่คนดูอยู่ เห็นความจริงว่าร่างกายเป็นแค่วัตถุธาตุนะ เคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเราหรอก จะเห็นทันทีว่าไม่ใช่เรา แต่อย่างเราไปเพ่งท้องพองยุบไปเรื่อยๆ มันจะไม่เห็นว่าไม่เป็นเรา มันจะสงบไปเฉยๆ เพราะฉะนั้นใจจะต้องตั้งมั่นเป็นแค่คนดูอยู่

๗. การทำอานาปานสติ

[๗ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๙]

ส่วนมากทำอานาปานสติ ทำแล้วมันคลาดเคลื่อนไป เราคิดว่าอานาปานสติหมายถึงว่าให้มีสติไปอยู่กับลมหายใจ อย่าไปมองแค่นั้น อานาปานสติหมายถึงว่าให้มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ฉะนั้นตัวสำคัญอยู่ที่สติ ไม่ใช่อยู่ที่ลม อย่าไปจ้องใส่ลม ให้รู้ลมหายใจรู้เล่นๆ ไป แล้วก็คอยฝึกสติ เช่น เราหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าไป อันนี้ใช้ได้กับทุกสำนักนะ ใครฝึกพองยุบก็ใช้ได้นะ ดูพองยุบก็ดูไป ดูท้องพองท้องยุบไป ฝึกให้มันมีสติ เห็นร่างกายนี้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป ใจของเราเป็นแค่คนดู เห็นร่างกายมันหายใจออก เห็นร่างกายมันหายใจเข้า ต้องดูอย่างนี้ อย่าให้จิตไหลไปอยู่ที่ลมนิ่งๆ ดูท้องพองยุบก็เห็นท้องมันพอง เห็นท้องมันยุบ เห็นร่างกายมันกระเพื่อม พูดง่ายๆ เห็นร่างกายมันกระเพื่อม อย่าให้จิตไหลลงไปอยู่ที่ท้อง อย่างนี้เรียกว่าเป็นการหัดรู้รูป โดยการที่แยกนามออกมา

การแยกรูปแยกนามนี่เป็นจุดตั้งต้นของการเจริญปัญญา มันก็คือวิธีการเรียนที่จะสลายสิ่งที่เรียกว่าตัวเราออกไป ตัวเราเนี่ยมันเกิดจากกลุ่มก้อนของธาตุของขันธ์มารวมตัวกัน ฉะนั้นเราต้องเริ่มหัดแยกธาตุแยกขันธ์ เบื้องต้นก็แยกกายกับจิตออกจากกันก่อน เช่น เราดูลมหายใจ เราก็เห็นเลยร่างกายก็หายใจไป จิตเป็นคนดูอยู่ต่างหาก ร่างกายพองไป ยุบไปนะ ร่างกายกระเพื่อมไป ร่างกายยกเท้าย่างเท้าไป จิตมันเป็นคนดูอยู่ต่างหาก ค่อยๆ ฝึกแยกกายกับจิตออกจากกันก่อน พอแยกกายกับจิตออกจากกันได้แล้วเนี่ย มันถึงจะเจริญปัญญาในขั้นต่อไปได้ ถึงจะเห็นได้ว่ากายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ เป็นแค่วัตถุ เป็นแค่รูปธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นว่าจิตมันทำงานได้เอง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน ทำงานของมันเอง ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน เนี่ยฝึกไปจนกระทั่งเห็นทั้งกายทั้งจิตไม่ใช่ตัวเราก็ได้เป็นพระโสดาบัน

ฉะนั้นภาวนาทำแบบไม่รู้ทิศทาง เราศรัทธาครูบาอาจารย์ ท่านให้หายใจก็หายใจไปเรื่อย ไม่รู้ว่าหายใจไปเพื่ออะไร หวังว่าวันหนึ่งจะสงบ แล้วหวังว่าวันหนึ่งจะเกิดปัญญาขึ้นเอง สงบแล้วไม่เกิดปัญญาขึ้นเองหรอก

๘. เวทนานุปัสสนา

[๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๐]

การที่จะแยกเวทนากับการข้ามเวทนานี่ไม่เหมือนกัน อย่างถ้าเราจะนั่งแล้วก็ทนเวทนาจนกระทั่งจิตเราเข้มแข็งนะ เห็นทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ใจเราเป็นกลางต่อความทุกข์ เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนา ถ้าเราเจริญกายานุปัสสนา เรานั่งอยู่นี่ มันปวดมันเมื่อย เราเปลี่ยนอิริยาบถไป เราก็จะเห็นว่ารูปนี้เมื่อกี้นั่ง ตอนนี้ลุกขึ้นยืนลุกขึ้นเดิน รูปนี้ไม่คงที่ เปลี่ยนอิริยาบถได้ เพราะเราไม่ได้ดูเวทนาเป็นหลัก ถ้าหากเราดูจิต เรานั่งไปขามันปวด ขามันปวดขึ้นมา จิตมันกระสับกระส่าย รู้ว่ากระสับกระส่าย เราลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถ ความปวดเมื่อยหายไป จิตมีความสุข จิตมีความพอใจ รู้ว่าจิตพอใจ นี่ฝึกอย่างนี้ก็ได้ มีหลายทางนะ

แต่ถ้าเราจะฝึกเวทนานุปัสสนาต้องสู้ตาย สู้ตายหมายถึงว่าถ้าจะตายก็ตาย จะพิการก็พิการ จะเดินไม่ได้อีกแล้วก็ให้มันเดินไม่ได้ไป ขอเอาความจริงอย่างเดียว ดูสิ เวทนากับร่างกายนี่มันอันเดียวกันไหม เวทนากับจิตนี่มันอันเดียวกันไหม ค่อยดูไป

แต่มันมีวิธีทางลัด ขี้โกงหน่อย สังเกตดู มันจะมีแต่ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ หัดแยกตัวนี้ไปเรื่อยๆ ความโกรธเกิดขึ้น เห็นไหมว่าความโกรธถูกรู้ จิตผู้รู้อยู่ต่างหาก ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนถูกรู้ จิตที่เป็นคนรู้อยู่ต่างหาก ความสุขความทุกข์ในใจเราเป็นของถูกรู้ จิตที่เป็นคนรู้อยู่ต่างหาก ถ้าแยกเอาตัวรู้ออกมาได้ เวลานั่งจะเห็นทันทีเลย ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง จิตก็ส่วนหนึ่ง จะแยกกันเอง คนที่เจริญเวทนานี่ไม่ได้ภาวนาเพื่อให้หายเจ็บนะ แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นว่าเวทนาก็เป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการบังคับของเรา ไม่ใช่จะเอาชนะเวทนา การฝึกเอาชนะเวทนา เจ็บปวดก็ทนดูไปเรื่อยๆ มันได้ความเข้มแข็งนะ แต่ว่ามันจะไม่ได้ปัญญาแท้ๆ มันจะรู้สึกว่ากูเก่งๆ ๆ

เพราะฉะนั้นอย่าตั้งเป้าผิด ถ้าตั้งเป้าผิดก็เดินผิดล่ะ เป้าหมายของการปฏิบัติต้องถูกต้อง เรารู้เวทนาเพื่อให้เห็นว่าเวทนาไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเรา เห็นไหม ความปวดไม่เคยคงที่ เดี๋ยวแรง เดี๋ยวเบา เดี๋ยวแรง เดี๋ยวเบา ไปเรื่อยๆ แต่เราอยากให้หาย เหมือนเราทำด้วยโลภะนะ ทำด้วยกิเลส เมื่อเราปฏิบัติธรรมด้วยกิเลสนี่ ใจเราไม่สมควรที่จะรองรับธรรมะขั้นสูงขึ้นไป

เพราะฉะนั้นอย่าภาวนาเพื่อให้หายปวด แต่ภาวนาเพื่อให้เห็นว่าความปวดเป็นสิ่งที่เราบังคับให้หายไม่ได้

๙. การดูเวทนา

[๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๗]

วิธีดูไตรลักษณ์นะ เช่น นั่งสมาธิแล้วปวด คุณสังเกตไหม เราเริ่มดูตั้งแต่ยังไม่ทันปวด ตอนที่เรานั่งอยู่ ขาเราก็ยังอยู่อย่างนี้ใช่ไหม ต่อมา ความปวดแอบมาอยู่ในขา ความปวดและขานี่เป็นคนละส่วนกัน เป็นคนละสิ่งกัน แยกออกไหม ความปวดก็อันหนึ่ง ขาก็อันหนึ่ง จิตที่เป็นคนรู้ขา จิตที่เป็นคนรู้ความปวดก็คนละอันกันกับความปวด เราต้องค่อยๆ แยกนะ กายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาส่วนหนึ่ง จิตส่วนหนึ่ง แล้วเราจะเห็นเลย กายเขาก็ทำหน้าที่ของกาย เวทนาเขาก็ทำหน้าที่ของเวทนา จิตเขาก็ทำหน้าที่ของจิต เขาทำงานของเขาเอง อย่างเวทนานี่ เราไม่ได้เชื้อเชิญ เขาก็มา มาแล้วไล่ก็ไม่ไป อย่างนี้นะถึงจะเห็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่คิดนะ ให้รู้สึกตัว

๒.๓ จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

๑. จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

[๑๕ เมษายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๘]

กัมมัฏฐานที่ง่ายๆ หลวงพ่อไม่ได้โฆษณาชวนเชื่อนะ แต่ท้าให้ลองต่างหาก ลองดูกัมมัฏฐานที่เหมาะกับฆราวาสเหมาะกับคนที่ทำมาหากินด้วยการคิด ในคัมภีร์เราสอนว่าการดูจิตและธรรมเหมาะกับพวกที่คิดมาก เหมาะกับพวกทิฏฐิจริต พวกเรายุคนี้เป็นคนเมืองส่วนมากประกอบอาชีพด้วยการคิดเอา วันๆ เรามีเรื่องที่ต้องคิดมากมาย คนที่คิดมากจิตใจไม่สงบหรอก ในคัมภีร์ของเราสอนว่าเหมาะกับการดูจิต เหมาะกับจิตตานุปัสสนา เหมาะกับธัมมานุปัสสนา ท่านอธิบายต่อไปอีกว่าจิตตานุปัสสนาทำง่าย ธัมมานุปัสสนาทำยาก

ดังนั้นพวกเราที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้าถึงขั้นเป็นพระอริยบุคคล เบื้องต้นฝึกดูจิตไป ส่วนคนไหนถนัดจะรู้กายจริงๆ นะ ก็ฝึกสมาธิไป มีเวลาก็ลางานไปอยู่ตามวัดป่า ภาวนาให้มีสมาธินะ พอมีสมาธิแล้วก็เอาสมาธิมารู้กายรู้เวทนา ท่านสอนอีกว่า กายรู้ง่าย เวทนารู้ยาก ธัมมานุปัสสนายากกว่าจิตตานุปัสสนา ฉะนั้นกัมมัฏฐานที่ง่ายคือกายกับจิต กัมมัฏฐานที่ยากคือเวทนากับธรรม คนเมืองพวกคิดมากเหมาะกับการดูจิต จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องทำให้ดีก่อน เช่น จิตฟุ้งซ่านให้รู้ว่าฟุ้งซ่าน ไม่ต้องทำสมาธิก่อน เพราะถ้าทำสมาธิก่อนจะไม่มีจิตฟุ้งซ่านให้ดู จิตมีราคะให้รู้ว่ามีราคะ รู้ไปตรงๆ ไม่ต้องทำสมาธิก่อน ถ้าทำแล้วมันไม่มีราคะให้ดู จิตมีโทสะ รู้ว่ามีโทสะ ไม่ต้องทำสมาธิ ถ้าทำสมาธิก่อน จิตจะไม่มีโทสะให้ดู แต่ดูไปๆ จิตจะเกิดสมาธิขึ้นเองนะ เรียกว่าใช้ปัญญานำสมาธิ

ส่วนการดูกายนี่ ใช้สมาธินำปัญญา มีสมาธิก่อนแล้วมาเจริญปัญญารู้กายรู้เวทนา การดูจิตใช้ปัญญานำสมาธิ มารู้จิตรู้ธรรมก่อนแล้วสมาธิเกิดขึ้นทีหลัง แต่ว่าแต่ละวันก็ต้องทำสมาธิเล็กน้อย อย่าทิ้งเลย ไหว้พระสวดมนต์ก็ได้สมาธิ แผ่เมตตาก็ได้สมาธิ คิดถึงธรรมะฟังธรรมะก็ได้สมาธิ คิดถึงทานคิดถึงศีลที่เราทำแล้วดีแล้วก็ได้สมาธิ คนไหนชอบรู้ลมหายใจก็ทำได้ ถ้าดูจิตชำนาญแล้วรู้ลมหายใจก็มีสมาธิง่ายนะ ทำอะไรมันก็ทำได้ถ้าจิตมีสติแล้ว ฉะนั้นพวกที่คิดมากพวกคนเมืองจึงควรใช้ปัญญานำสมาธิ

๒. การตามดูจิต

[๕ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๓]

การที่เราภาวนาเนี่ยเราไม่ได้เข้าไปแทรกแซงสภาวะนะ คนส่วนใหญ่เนี่ยสติช้าก็เลยพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง ในขณะที่มันไม่ช้าจริง แต่ว่าถ้าเรามีสติจริงๆ ขึ้นมา เราจะเห็นสภาวะตามที่เขาเป็นจริงๆ คือเขาเกิดดับถี่ยิบเลยนะ เราก็จะตามรู้ไปอย่างคนที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง อย่างเคยได้ยินใช่ไหม ครูบาอาจารย์ชอบสอน บอกว่าเหมือนดูละคร ดูกายดูใจเล่นละครไปนะ สังเกตไหมว่าเขาเล่นละครของเขาได้เอง ไม่ใช่เราเล่น

แต่เดิมเราเล่นนะ เราลงไปแทรกแซงเขา เราเป็นผู้กำกับไม่ใช่ผู้ดู เราคอยเข้าไปกำกับ มีการบอกบทด้วยนะ แต่ถ้าใจมันพูดเองนะไม่เป็นอะไรเพราะมันห้ามไม่ได้ สังเกตไหมว่าแค่นี้เราก็เริ่มเห็นไตรลักษณ์แล้ว จิตเกิดดับเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว นี่แสดงไตรลักษณ์ จิตบังคับไม่ได้ เขาจะพูดเขาก็พูดของเขาเอง เดี๋ยวเขาก็เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ เขาเกิดแล้วก็ดับของเขาเอง ต่อไปพอเราเห็นสภาวะอย่างนี้นะจนจิตมันแจ้งขึ้นมาเอง มันถึงจะสรุปออกมาเอง

การดูจิตรู้ลงปัจจุบันไม่ได้ แต่กายรู้ลงปัจจุบันได้นะ กายสุดท้ายลงปัจจุบันได้ แต่จิตนี่เป็นการตามรู้ตลอดสาย เพราะอย่างในขณะที่จิตหลงจิตมีโมหะเนี่ย จิตจะฟุ้งซ่านในขณะที่จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นอกุศล จิตจะมีสติไม่ได้ แต่เสร็จแล้วมันจะมีจิตอีกดวงหนึ่งระลึกขึ้นได้ว่าจิตดวงที่ดับไปสด ๆ ร้อน ๆ เนี่ยมีอกุศลมีโมหะ มันคือการตามดูนะ ตัวนี้ในภาษาปริยัติเรียกว่าปัจจุบันสันตติ จะไม่ใช่ปัจจุบันแท้ เพราะจิตเกิดชั่วขณะหนึ่งก็ดับไปแล้ว

๓. การดูจิต คือการใช้จิตดูจิต

[๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๖]

การดูจิต คือการใช้จิตดูจิต จิตดวงใหม่ไปดูจิตดวงก่อนที่เพิ่งดับไปสดๆ ร้อนๆ เช่น จิตตะกี้เผลอไป เกิดจิตดวงใหม่ที่ไปรู้ว่าจิตตะกี้เผลอไป เป็นจิตคนละดวงกัน ท่านถึงใช้คำว่า "จิตเห็นจิต" จิตนั่นแหละเป็นคนเห็นจิต แต่ว่าเป็นจิตคนละดวง ไม่ใช่ดวงเดิม ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป ทั้งวันทั้งคืน

๔. การดูจิตเบื้องต้นให้ดูเจตสิก

ดูจิตนี้ถามว่าดูอะไร อยู่ ๆ จะไปดูตัวจิตได้ไหม ดูไม่ได้นะ เพราะจิตเป็นอะไร อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่มีอะไรให้ดูได้เลย เบื้องต้นให้ดูความรู้สึกไปก่อน ความรู้สึกไม่ใช่จิต ความรู้สึกเป็นเจตสิก มีชื่ออีกอันหนึ่งว่าเจตสิก ไม่ใช่จิตจริงๆ หรอก ความโลภความโกรธ ความหลงความสุขความทุกข์เหล่านี้ให้หัดรู้ไป จิตมันสุข จิตมันทุกข์ จิตมันโลภ จิตมันโกรธ จิตมันหลง คอยรู้เรื่อยๆ ไป เราจะเห็นเลยว่าจิตที่มีความสุขก็ชั่วคราว จิตที่มีความทุกข์ก็ชั่วคราว จิตโลภโกรธหลงล้วนแต่ชั่วคราว เฝ้ารู้อย่างนี้ เราดูตัวจิตตรงๆ ไม่ได้ เราดูนามกาย คือร่างกายของจิต ได้แก่ความรู้สึกทั้งหลายนั่นเอง เขาเรียกว่านามกายนะ เพราะฉะนั้นเราดูจิตเกิดดับไม่ได้ แต่เราดูเจตสิกเกิดดับได้ เราจะเห็นเลยว่า จิตที่โกรธมันเกิดแล้วดับ จิตที่โลภมันเกิดแล้วดับ เห็นอย่างนี้ต่อไปมันจะค่อยแยกแยะออกไปอีก ความโลภความโกรธความหลงไม่ใช่จิตหรอก คราวนี้มันจะไปเจอตัวจิตจริงๆ ไม่มีร่องรอยเลยนะ ไม่มีรูปลักษณ์ใดๆ ทั้งสิ้นเลย เป็นเพียงแต่ธรรมชาติรู้เท่านั้นเอง เราจะเจอจิตจริงๆ ต่อเมื่ออริยมรรคเกิด ตอนที่อริยมรรคเกิด จะเห็นจิตที่เป็นอิสระไม่มีอะไรห่อหุ้มโผล่ออกมา

ฉะนั้นตอนนี้ที่เราว่าดูจิต ดูจิตนะ ที่จริงเราดูเจตสิก ดูความรู้สึกไปก่อน คนไหนดูความรู้สึกชำนิชำนาญนะ หลวงพ่อบางทีก็สอนให้ดูจิตที่เกิดดับทางทวารทั้งหก เห็นไหมว่ามันต้องไปอิงอะไรสักอย่างหนึ่ง เราดูตัวจิตตรงๆ ไม่ได้ ถ้าไม่ไปอิงเจตสิกคือความโลภโกรธหลงสุขทุกข์นะก็ไปอิงกับอายตนะได้ เราจะเห็นเลยจิตเกิดที่ตาแล้วดับ เกิดที่หูแล้วดับ เกิดที่ใจแล้วดับ เราจะเห็นจิตมันเกิด-ดับ ความจริงเห็นโดยการผ่านอย่างอื่นมาอีกทีหนึ่ง

ฉะนั้นเบื้องต้นก็หัดอย่างนี้แหละ หัดดูความรู้สึกของตัวเอง แต่ละวันแต่ละเวลาไม่เหมือนกัน ขณะที่มองเห็นความรู้สึกเปลี่ยน ขณะที่ได้ยินเสียงความรู้สึกเปลี่ยน เช่น นั่งอยู่เฉยๆ ใจมันก็โผล่ขึ้นมา ตรึกขึ้นมา เห็นหน้าของคนนี้โผล่ขึ้นมา นึกขึ้นมา ไอ้คนนี้เป็นศัตรูของเราเมื่อสิบปีก่อน ลืมมันไปนานแล้วนะ อยู่ๆหน้ามันโผล่ขึ้นมา ความโกรธอันใหม่เกิดขึ้นอีกแล้ว รู้ทันเลย ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว นั่งอยู่ในบ้านดีๆ อยู่ๆ ก็โกรธขึ้นมาเพราะมันคิด เดินๆ ไป คนมาเดินชนเราแทบจะตกรถไฟฟ้า คนมาเบียดเราแล้วเราโมโห รู้ว่าโมโห เห็นไหม การกระทบทางกายทำให้เกิดรู้สึกที่ใจ นั่งอยู่ดีๆ มีคนมาหาบอกว่าพี่ฉลาดเหลือเกิน ใจมันพองนะ หูได้ยินเสียง ใจมันพอง รู้เลยว่ามันพอง คอยรู้ใจของเรา รู้ไปเรื่อยๆ รู้ไปเล่นๆ ไม่ต้องสนใจว่าจะรู้ไปถึงเมื่อไร รู้ทุกวันทุกวันนั่นแหละ ถ้าทำแบบนี้การปฏิบัติจะง่ายนิดเดียว เพราะทำแบบไม่หวังผล ได้ผลเมื่อไรก็เมื่อนั้นแหละ ไม่ได้ผลก็ช่างมัน มีสติในชีวิตประจำวันก็มีความสุขอยู่แล้วนี่

๕. วิธีฝึกดูจิตในอิริยาบถนั่ง

[๕ เมษายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๐]

สมถะก็ทำได้ แล้วก็ควรทำด้วยนะ ถ้าไม่ไปติดสมถะเสียก่อน ฉะนั้นถึงเวลาเราก็ต้องทำในรูปแบบ ทำสมาธิไปหรือเดินจงกรมไป แต่ว่าไม่ได้นั่งเอาเคลิ้ม อย่าไปนั่งแบบแต่ก่อนนะ แต่ก่อนนี้ชอบนั่งเอาเคลิ้มกัน คิดว่าถ้าเคลิ้มๆ แล้วมันจะบรรลุธรรม ไม่บรรลุหรอก บรรลุโมหะไปหมด

ฉะนั้น เรานั่งรู้สึกตัว นั่งเห็นร่างกายนี้หายใจไปเรื่อยๆ ดูร่างกายหายใจไปเหมือนดูคนอื่น ดูอย่างนี้นะ ดูร่างกายหายใจเหมือนดูคนอื่นหายใจอยู่ ฝึกอย่างนี้ ฝึกไปเรื่อยๆ จิตมันหนีแวบ มันก็รู้เองนั่นแหละ

๖. ทำกัมมัฏฐานอะไรก็ได้แล้วก็หัดดูสภาวะของจิตใจไป

[๑๔ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๗]

จิตที่เป็นกุศลต้องรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด สว่าง อ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว เบาสบาย ถ้าสติเกิดแล้วจิตเราจะเป็นกุศล จิตจะเบา จิตจะสบาย จิตจะรู้ ตื่นเบิกบาน แค่สติมันเกิดขึ้นเอง จิตที่เป็นกุศลมันจะเกิดขึ้นเองเลย

อย่างเราใจลอยอยู่ พอรู้ว่าใจลอย สติระลึกได้ว่าใจลอยปั๊บนะ จิตใจเบิกบานขึ้นมาเลยนะ มีความสุขโชยแผ่วๆ ขึ้นมา มีความสุข บางทีก็เป็นอุเบกขา รู้ตัวแต่ว่านุ่มนวล ต้องสบายๆ ใจตื่น ใจตื่นขึ้นมา พอใจเราตื่น เราหลุดออกจากโลกของความคิดได้ เราจะอยู่ในโลกของความจริง เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง คือกายมันเป็นวัตถุธาตุเท่านั้นเอง จิตใจก็เป็นนามธรรม เป็นนามธาตุ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ จะเห็นความจริงไปเรื่อยๆ เดี๋ยววันหนึ่งก็แจ่มแจ้งแล้วก็ปล่อยวางได้

อันแรกหัดดูสภาวะ ไหว้พระ สวดมนต์ ทำกัมมัฏฐานอะไรก็ได้ เป็นจุดตั้งต้นเสียก่อน แล้วก็หัดดูสภาวะของจิตใจไป จิตใจในขณะที่ทำกัมมัฏฐานนี่ก็เคลื่อนไหวเปลี่ยน-แปลงอยู่ตลอดเวลา อย่าไปบังคับให้มันนิ่งก็แล้วกัน แต่เกือบทั้งหมดชอบทำกัมมัฏฐานแล้วบังคับให้จิตนิ่ง ไม่เห็นอะไรหรอก ก็เห็นแต่ความนิ่ง ติดแต่ความสุขความสบายไป แต่ถ้าทำกัมมัฏฐานขึ้นมาอันหนึ่งแล้วก็ปล่อยให้มันเคลื่อนไหวไป ตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ มันจะรู้จักเลย อ้อ เผลอเป็นอย่างนี้ เพ่งเป็นอย่างนี้ สุขเป็นอย่างนี้ ทุกข์เป็นอย่างนี้ โลภ โกรธ หลงเป็นอย่างนี้

พอจิตมันจำได้แม่นแล้ว สติจะเกิดเอง พอสติเกิดเอง ใจจะเป็นบุญเป็นกุศลขึ้นมานะ จิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลจะมีความสุข จิตใจที่มีความสุขจะเกิดสมาธิขึ้นมา จิตใจจะตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว ไม่หลงไปไหนหรอก รู้สึกตัวอยู่ ตั้งมั่นอยู่

สมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา คือพอใจตั้งมั่นขึ้นมาเลยเห็นกายนี้ไม่ใช่เรา เป็นวัตถุ เห็นจิตนี้มันไม่เที่ยง มันไม่ใช่เรา บังคับมันไม่ได้ เห็นตามความเป็นจริงเรียกว่ามีปัญญา

พอมีปัญญาแจ่มแจ้งในกายในใจแล้ว วิมุตติก็จะเกิดขึ้น คือจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ เสร็จแล้วก็จะเกิดวิมุตติญาณทัสสนะ รู้แจ้ง เกิดความรู้ความเข้าใจในความหลุดพ้น จะเห็นนิพพานเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตาเลย มีแต่ความสุขล้วนๆ เลยคราวนี้นะ ความทุกข์มันเข้ามาไม่ถึงจิตใจอีกต่อไป ความทุกข์มันอยู่ที่ขันธ์เท่านั้นเองอยู่ที่ขันธ์ พอพ้นออกจากขันธ์ก็ไม่ทุกข์

๗. วิธีดูจิต

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๙]

หน้าที่ของเราแค่รู้ลงไป ขณะนี้ความรู้สึกอะไรกำลังเกิดอยู่ในใจเรา ฝึกแค่นี้เองดังนั้นเราจะคอยดูความรู้สึกที่เกิดอยู่ในใจเรา ซึ่งเรารู้จักอยู่แล้วทุกตัว จะโลภ จะโกรธจะหลง จะอิจฉา จะดีใจ จะเสียใจ จะสุข จะทุกข์นะ เรารู้จักอยู่แล้ว เพียงแต่มาหัดดูให้รู้ทันว่า ตอนนี้อะไรกำลังเกิดอยู่ในใจเรา ต่อไปเราก็จะเริ่มเห็นความสุขผ่านเข้ามาในใจเราอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป ความทุกข์ผ่านเข้ามาในใจเรา อยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป ความโลภ ความโกรธ ความหลง ดีใจ เสียใจ อะไรทุกอย่าง ผ่านเข้ามาในใจเราชั่วคราว แล้วก็จะหายไป

ดูไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งจิตมันจะสรุป ไม่ใช่เราสรุปนะ จิตมันจะสรุปได้ว่า ทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ดีหรือชั่วก็ชั่วคราว ทุกอย่างชั่วคราว กระทั่งชีวิตเราเองก็ชั่วคราว

พอเราเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราวแล้วนี่ ต่อไปจิตใจเราจะหวั่นไหวต่อโลกน้อยลงๆ อย่างความสุขมาเราจะไม่หลงระเริงแล้ว เรารู้ว่ามันชั่วคราว ความทุกข์ผ่านมาเราก็ไม่ทุรนทุราย เรารู้ว่าชั่วคราว มีแต่ของชั่วคราว ความทุกข์มันจะน้อยลงๆ ใจก็ยอมรับ

ความจริงของชีวิตมากขึ้น อย่างปัญหาชีวิตทั้งหลายไหลผ่านเข้ามานะ เราก็รู้อีกว่าชั่วคราวจิตใจจะไม่ทุกข์แล้ว เราก็สามารถอยู่กับโลกได้แบบทุกข์น้อยลงๆ

วิธีปฏิบัติก็แค่หัดตามรู้ความรู้สึกของเราที่กำลังปรากฏในปัจจุบันไปเรื่อยๆ ฝึกเท่านี้แหละ หลายคนที่ฟังหลวงพ่อพูด ครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง จิตตื่นขึ้นมา พอจิตตื่นขึ้นมาถึงกับอุทานกับตัวเองเลย ตลอดชีวิตที่ผ่านมานี่หลงตลอดเลย แต่เดิมเราคิดว่าเรารู้สึกตัวนะแต่พอเรารู้สึกตัวอย่างแท้จริงขึ้นมาแล้วเรารู้เลยว่าตลอดชีวิตที่ผ่านมาเราหลงตลอดเลย เราไปหลงอยู่ในโลกของความคิด เราไม่ได้อยู่ในโลกของความจริงเลยสักทีเดียว แต่ว่าถ้าเมื่อไรเรารู้ทันจิตใจของเรา จิตใจของเราจะหลุดออกจากโลกของความคิด มาอยู่ในโลกของความจริง

๘. การดูหลงไปคิด

[๑๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๑]

สังเกตไหมว่าเวลาคุยกับหลวงพ่อ สังเกตไหมว่าบางทีก็มองหลวงพ่อ บางทีก็ตั้งใจฟังใช่ไหม ฟังได้แวบเดียวก็ไปคิด รู้สึกไหม ฟังแล้วสลับกับคิดไปเรื่อยๆ ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ฟังแล้วคิด ฟังแล้วคิด ให้เรารู้ไป จิตไปฟังก็รู้ จิตไปคิดก็รู้นะ

ถ้ารู้อย่างนี้เรียกว่าเรารู้ทัน แต่ถ้าเราไม่เห็นตอนที่จิตไปคิด มันจะไปคิด เราก็ไปรู้เรื่องที่คิด รู้เรื่องที่คิดนี่เรียกว่ารู้ความคิด ใช้ไม่ได้แล้ว เรียกว่าหลงไปคิด

แต่ถ้าเราเห็นจิตมันไหลไปคิด เห็นมันขยับไปคิด อย่างนี้เรียกว่าเรารู้ทันสภาวะรู้ทันจิต

หัดอย่างนี้นะ ไปคุยกับใครก็ได้ ไปคุยกับเขาแล้วก็คอยสังเกต เดี๋ยวก็ไปมองเขาเดี๋ยวก็ไปฟังเขา เดี๋ยวก็ไปคิด ฝึกอย่างนี้นะ

๙. บริกรรมพุทโธเพื่อรู้ทันใจเรา

พุทโธแล้วคอยรู้ทันใจของเรา ไม่ใช่พุทโธให้ใจนิ่งนะ พุทโธแล้วดูใจที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง พุทโธเป็นชื่อของจิต จิตนั่นแหละคือพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราท่องคำว่าพุทโธ พุทโธ เป็นเหยื่อตกปลานะ จิตจริงๆ นั่นแหละคือตัวปลา ฉะนั้นพุทโธเอาไว้ ใจหนีไป

คิดก็รู้ ใจสงบ ใจฟุ้งซ่าน ให้คอยรู้ใจที่เปลี่ยนแปลงนะ แต่ถ้าท่องพุทโธแล้วใจซึมๆ ไป อย่างนั้นใช้ไม่ได้

๑๐. วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวัน

[๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๕]

เราเป็นฆราวาส ไม่มีเวลามาก เราก็ต้องทำแบบที่ฆราวาสทำได้ กัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้มีหลากหลายมากเลย เราต้องเลือกกัมมัฏฐานที่เราทำได้จริง คนยุคนี้ไม่มีเวลาทำสมถะแรมปี มันไม่ใช่รวมง่ายๆ นะ ไอ้ที่นั่งภาวนาแล้วบอกจิตรวมนะ รวมเข้ากับโมหะ มันไม่ใช่จิตรวมจริงๆ นะ จิตรวมจริงๆ มันมีสติตลอดสายเลย ไม่ใช่ครอกแล้วบรรลุแล้วนะ ถ้าสองครอกๆ นี่สกิทาคาฯ ครอกเดียวโสดาฯ อย่างนั้นเสียที่ไหนล่ะ มันต้องรู้เนื้อรู้ตัวตลอดนะ รวมก็รวม ไม่ใช่หล่นวูบเหมือนตกเหว ฝึกไปจนชำนิชำนาญ เวลารวม ลงนิ่มๆ เหมือนคนขับเรือบินเก่งๆ นะ landing (ลงจอด) ดีไม่กระเด้ง landing ไม่ดีนะ ลงไปปุ๊บกระเด้งขึ้นมาแล้ว

ฉะนั้นเราจะไปเลือกกัมมัฏฐานที่เราไม่มีทางทำนี่ทำยาก เว้นแต่คนที่เขามีวาสนาบารมี เขาเคยสะสมทำฌานมานานข้ามภพข้ามชาติมา พวกนี้จิตเขาตั้งมั่นง่าย เขาหายใจสองสามที จิตเขาก็สงบแล้ว แล้วก็มีเวลาเหลือที่จะมาค้นคว้ารู้อยู่ในกายในเวทนาอะไรอย่างนี้ คนซึ่งไม่ได้มีของเก่ามาอย่างนี้ทำยาก ดังนั้นเราก็ต้องทำกัมมัฏฐานที่เราทำได้ ไม่ใช่รอไปทำตอนก่อนนอน ไม่ใช่รอตื่นนอนแล้วจะแบ่งเวลามาทำ ถ้าอยากได้มรรคผลนิพพานต้องทำทั้งวัน

กัมมัฏฐานที่ทำได้ทั้งวันก็คือรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน แล้วก็รู้จิตใจของตัวเองไป ตั้งแต่ตื่นนอนต้องรู้สึกตัว ตื่นนอนขึ้นมาก็รู้ทันจิตใจของตัวเองไปเรื่อยๆ นี่เท่ากับเราปฏิบัติอยู่ทั้งวัน ในเวลาที่เราทำงานที่ต้องคิดก็คิดไปนะ ทำงานไปตั้งใจอยู่กับงาน พอกิเลสมันแทรกเข้ามา เช่น มันขี้เกียจขี้คร้านขึ้นมา หรือทำงานแล้วมันหงุดหงิด มันไม่ได้อย่างใจ มันผิดหวัง มันสมหวัง มันดีใจ มันเสียใจ ทั้งวันมันกระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลง ให้คอยมีสติตามรู้ใจที่กระเพื่อมขึ้นกระเพื่อมลงเรื่อยๆ ก็เท่ากับเราได้ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว

ตอนไหนต้องคิดเรื่องงานก็คิดไป ตอนไหนกิเลสแทรกเข้ามาก็มีสติรู้ทันไป จนหมดเวลาแล้วถึงเย็นถึงค่ำซมซานกลับบ้าน เมื่อก่อนหลวงพ่อก็อยู่ในกรุงเทพฯ นะ ใช้คำว่า

ซมซานจริงๆ นะ คนกรุงเทพฯ มันน่าสงสารเหมือนนกที่บินจะไม่ไหวแล้ว ซมซานกลับบ้าน ยกเว้นนกเพี้ยนๆ นะ ไม่กลับรังหรอก ยังไปเที่ยวผับเที่ยวบาร์ต่อ พวกนี้มันน่าสงสาร

กลับมาถึงบ้านนะ เราภาวนาทั้งวันแล้ว พอเรามาไหว้พระสวดมนต์ เรามาทำสมาธิเดินจงกรม มันรวมง่าย มันสอนง่าย เพราะใจมันไม่ได้ฟุ้งมากในเวลากลางวัน เพราะเราหัดเจริญสติมาทั้งวันเลย ถึงเวลาเรามาทำความสงบ จิตใจก็รวมง่าย สมาธิก็ได้ขึ้นมาด้วย ก็ได้ทั้งสมาธิได้ทั้งสติได้ทั้งปัญญาในแต่ละวันๆ สะสมคะแนนไปเรื่อยๆ สะสมไปจนเขาอิ่มเขาพอนะ เขาเต็ม

วันเวลาที่เขาจะเต็มเมื่อใดน่ะ เราไม่รู้หรอก เรารู้ไม่ได้หรอก เพราะถ้าเราคิดว่า อุ๊ย อีกนิดเดียวก็ถึงแล้ว เราจะเร่งความเพียรนะ มันจะเพี้ยนไปเลย มันไม่รู้หรอก ถ้าคิดว่าตอนนี้เกือบจะถึงแล้วเนี่ยไม่ถึงหรอก จะเสื่อมเลย ไอ้ตอนที่เราจะได้ธรรมะ จะเข้าใจธรรมะเนี่ย ไม่ทันตั้งหลัก แต่ว่าสติสมาธิปัญญาในช่วงที่ใกล้ๆ จะได้ธรรมะเนี่ย มันแก่รอบ มันรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ทั้งวันโดยที่ไม่ได้เจตนา แล้วก็ใจตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้สักว่าเห็นนะ เหมือนใจมันล่อนเลย จิตใจมันล่อนอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่เข้าไปเกาะไปเกี่ยวโดยที่ไม่ได้เจตนาเลย แต่ถ้าใจล่อนๆ แล้ว อุ๊ย อีกนิดเดียวจะถึงแล้ว เสร็จเลย ไม่ถึงหรอก เสื่อม เสื่อมอีก คือถ้าใจมันล่อนอยู่แล้วก็ไม่ได้ดิ้นรนค้นคว้านะ มันไม่ได้ไปเกาะไปเกี่ยวอะไร มันสักว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เป็นกลางอย่างแท้จริง อันนี้คนวงนอกดูเนี่ย ครูบาอาจารย์ดู โอ้ นี่เกือบแล้วอีกนิดเดียวนะ แต่จะไม่บอกให้หรอก ถ้าบอกแล้วเสีย

ฉะนั้นเวลาที่เราจะเข้าใจธรรมะนะ เป็นเวลาที่เราไม่ทันตั้งหลัก ไม่ทันตั้งตัว มันขาดสะบั้นลงไปโดยที่เราไม่ได้จงใจ ถ้าจงใจให้ขาด มันจะไม่ขาดหรอก หน้าที่เราคือทำเหตุให้สมควรกับผล แล้วผลมันเกิดของมันเอง ทำเหตุก็คือมีสติรู้เนื้อรู้ตัวไป

เราต้องทำเหตุให้สมควร คือฝึกสติตั้งแต่ตื่นจนหลับ ถ้าคนใดภาวนาแล้วยังเว้นวรรคนะ เอาล่ะ เดี๋ยวเย็นๆ ค่อยทำ หรือตื่นนอนแล้วค่อยทำ กลางวันไม่ต้องทำ เรียกว่าเว้นวรรคชาตินี้ไม่ได้กินหรอก

ตั้งแต่ตื่นนอนนะต้องมีสติ รู้สึกไป รู้สึกกายได้ก็รู้สึกไป รู้สึกจิตใจได้ก็รู้สึก จิตใจตอนไหนต้องทำงาน ต้องคิดก็คิดมันไป จดจ่ออยู่กับการทำงานไป ใจวอกแวกก็มีสติรู้ลงไปอีก ฝึกอย่างนี้นะ จะกินข้าวก็ไม่ละเว้น ตอนนี้อร่อยขอกินก่อนเพลินๆ จะเล่นสนุกสนานเฮฮาก็อย่าละเว้น ตามรู้ตามดูของเราไปเรื่อยๆ

หลวงพ่อภาวนาไม่มีความเคร่งเครียด หลวงพ่อเป็นคนที่อารมณ์ดี ยิ้มได้ทั้งวันนะ ยิ้มได้เมื่อภัยมา ยิ่งตอนไหนยิ้มมากเป็นพิเศษนี่ก็คือภัยหนักหน่อย ฉะนั้นเราไม่ได้ภาวนาอย่างเคร่งเครียด แต่เราภาวนาไม่เลิก รู้สึกกายรู้สึกใจ รู้สึกทั้งวันเท่าที่รู้สึกได้ บ่อยเท่าที่ทำได้

พวกเราส่วนใหญ่ชอบทิ้งเวลาเล็กๆ น้อยๆ สมมุติว่าเราทำงานนะ เรานัดลูกค้าเอาไว้ เราเตรียมทุกอย่างพร้อมแล้วที่จะเจรจากับลูกค้า เหลือเวลาห้านาทีเนี่ยเราชอบโยนทิ้งไป ทำโน้นทำนี้หาอะไรคิดเพลินๆ ผลาญเวลาไปห้านาที เนี่ยตายเปล่าไปห้านาทีแล้ว หลวงพ่อจะเก็บเวลาอย่างนี้ เล็กๆ น้อยๆ ห้านาที สิบนาที สามนาที เข้าห้องน้ำคือเวลาภาวนานะ ยกเว้นตอนไหน แหม มันเครียดจัดจริงๆ ก็เอาขายหัวเราะไปนั่งอ่าน ไอ้นั่นเพื่อพักผ่อน ตอนไหนไม่ต้องการพักผ่อนก็ดูของเราไปเรื่อยๆ

ทำอย่างนี้ชั่วโมงในการปฏิบัติมันมาก เวลาเข้าไปหาครูบาอาจารย์บางทีพระมาถามเลยว่าทำไมโยมได้เยอะ พระทำมาสิบปียี่สิบปีไม่ได้เท่าโยม บอกโยมทำทั้งวัน โยมมีผัสสะรุนแรง มีปัญหามากในชีวิตนะ มีภาระมาก ไม่มีที่พึ่งอื่นเลย อะไรๆ ก็เป็นที่พึ่งไม่ได้ เราดูของเราลูกเดียวเลย ทุกวันขยันดู ดูของเราลูกเดียวเลย

๑๑. การฝึกภาวนาทางอายตนะหก

การฝึกทางอายตนะหกนี้ มันเหมาะกับคนที่มีปัญญากล้ามากๆ มันอยู่ในธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติโดยอายตนะหกนี้ เมื่อตาเห็นรูปก็มีสติ รู้รูป รู้ตา รู้การเห็น รู้สังโยชน์ รู้กิเลสที่เกิดตามหลังมา มีงานเยอะนะ เมื่อหูได้ยินเสียงก็รู้ประสาทหู รู้เสียง รู้การได้ยิน รู้กิเลสที่เกิดตามหลังการได้ยิน เมื่อได้รสก็รู้ลิ้น รู้ประสาทลิ้น รู้รส รู้การกระทบสัมผัส รู้ความรู้สึกที่กระทบสัมผัสรส รู้กิเลสที่เกิดตามมา สังเกตไหมว่ามันมีตัวร่วมอยู่ตัวหนึ่ง คือ รู้กิเลสที่เกิดตามมา ฉะนั้นในธัมมานุปัสสนา อายตนบรรพไม่ได้จบลงที่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสนะ ถ้าเมื่อใดเราจงใจกำหนดลงไปที่การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รส จะไม่มีการทำงานอะไรต่อไป จิตจะทื่อๆ นิ่งๆ แท้จริงแล้วจิตที่ไปรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย นี้เป็นวิบาก จิตไม่มีดีมีชั่วอะไร ไม่มีสุขมีทุกข์อะไร เฉยๆ ดังนั้นพอเราไปดูแต่ทางอายตนะพวกนี้ เราจะเห็นว่าจิตเฉยๆ ตลอดเวลาเลย จะทื่อๆ นิ่งๆ อยู่อย่างนั้น ในที่สุดก็ติดความนิ่ง ความทื่อ กิเลสเหมือนไม่เกิดขึ้น แต่ความจริงโมหะเกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว จิตซึมๆ ทื่อๆ ไปเรียบร้อยแล้ว จิตที่ซึมๆ ทื่อๆ เป็นอกุศลจิต

ในหนังสือ *ทางเอก* ที่หลวงพ่อเขียนไว้ มีเรื่องของพระองค์หนึ่งชื่อพระโปฐิละ พระใบลานเปล่า ให้ไปอ่านเอานะ คือ เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้ว มันส่งสัญญาณมาที่ใจ ให้รู้ความเปลี่ยนแปลงที่ใจไป เหมือนที่เณรพระอรหันต์สอนพระโปฐิละว่า ถ้ากระทบอารมณ์ทางทวารทั้งหกแล้ว ให้ตั้งกัมมัฏฐานขึ้นทางมโนทวารทางใจ เพราะชวนจิตเกิดขึ้นที่มโนทวาร กุศลอกุศลสุขทุกข์เกิดขึ้นที่นี่ ให้คอยรู้ทันตรงนี้ อย่ามัวเอาแต่ตั้งอยู่ที่ตาอยู่ที่หูนะ เพราะตั้งอยู่ที่นั่นจะไม่มีอะไรเกิดขึ้นเลย เพราะทื่อๆ เรียกว่าเราเรียนอายตนบรรพไม่ครบนะ

ในอายตนบรรพที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านสอนถึงตาถึงรูปถึงการรับรู้การกระทบ คือถึงจิตที่เกิดทางตา แล้วก็ถึงกิเลสที่เกิดตามมา ถ้าเราไปจ้องใส่จิตที่เกิดทางตา มันคือการเพ่งจิต ถ้าเราไปจ้องประสาทตา มันคือการเพ่งรูป ถ้าไปจ้องอยู่ที่รูปที่จิตไปรู้เข้าที่ตาไปเห็นเข้าก็คือการเพ่งรูป การเพ่งตัวรูปตัวนามนี้เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เป็นการเพ่งตัวอารมณ์ ได้สมถะนะ ดังนั้นคนที่ฝึกไล่จี้ทางอายตนะจำนวนมากเกิดสมถะโดยไม่รู้สึกตัว นึกว่าทำวิปัสสนาอยู่ มีใจนิ่งๆ ทื่อๆ อยู่อย่างนั้น เหมือนหมดกิเลสนะ

๑๒. การเจริญธัมมานุปัสสนา

[๑ มีนาคม ๒๕๕๒ (๑) : นาที ๕]

ธัมมานุปัสสนาเนี่ยเราจะเห็นกระบวนการของมัน ถ้ากาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) เนี่ยเราจะเห็นสภาวะของมัน ฉะนั้นดูกายเวทนาจิตไปเรื่อยนะ ต่อไปก็จะเห็นกระบวนการ เช่น นิวรณ์ นิวรณ์ทำงานขึ้นมาได้อย่างไร นิวรณ์เกิดขึ้นมาได้อย่างไร นิวรณ์เกิดมาแล้วมีบทบาทอย่างไร นิวรณ์ดับไปได้อย่างไร นิวรณ์จะไม่เกิดใหม่ได้อย่างไร จะเห็นกระบวนการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ จะเห็นกระบวนการทำงานของขันธ์ห้า จะเห็นกระบวนการของจิตที่มีอวิชชาจนปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมาที่เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท นี่ธัมมานุปัสสนาจะเห็นกระบวนการทำงานของมัน

๓
สภาวธรรมของผู้ภาวนา

๓.๑ เราปฏิบัติกับจิตของเราเหมือนลูกเรา

[๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๒๕]

ถ้าใจยังอาลัยอาวรณ์จะยังละกามราคะไม่ได้ ต้องเห็นทุกข์ต้องเห็นโทษถึงจะละได้ ดังนั้นกิเลสเกิดขึ้นมา ความอยากเกิดขึ้นมาหรืออะไรเกิดขึ้นมาแล้วเรายังละไม่ได้ เพราะเรายังทุกข์ไม่พอ ถ้าเมื่อใดเรารู้ว่านี่คือทุกข์ล้วนๆ นะ อย่างไรก็ไม่เอา ดังนั้นการรู้ทุกข์นี่แหละคือเรื่องสำคัญที่สุดในการภาวนา รู้ลงไปในกายในใจ จะเห็นกายนี้ก็ทุกข์ จิตนี้ก็ทุกข์ เห็นอย่างนี้ถึงวันหนึ่งเขาถึงจะวาง

ฉะนั้นอย่าเกลียดทุกข์นะ ทุกข์เนี่ยดีเอาไว้รู้ ถ้ามันยังไม่พอ มันก็ไม่วาง ไม่มีใครสั่งจิตให้หลุดพ้นได้ จิตเขาหลุดพ้นของเขาเอง หลุดพ้นของเขาเองได้เพราะเขามีสติ มีสัมมาสมาธิมีปัญญาแก่รอบ เขามีสติมีสัมมาสมาธิมีปัญญาแก่รอบได้ด้วยตัวของเขาเอง แต่หน้าที่ของเราก็คือพาให้เขาเรียนรู้ไป อย่าพาเขาเที่ยวร่อนเร่ไป พาให้เขาคอยรู้กาย พาให้เขาคอยรู้ใจ เวลาเขารู้กายรู้ใจก็อย่าเผลอเพลินไปที่อื่น อย่าไปเพ่งใส่กายใส่ใจ ให้สักว่ารู้ว่าเห็น รู้อย่างมีสัมมาสมาธิ แล้วเขาจะเห็นความจริงของกายของใจด้วยตัวเขาเอง พอเขามีความรู้ขึ้นมาด้วยตัวเขาเอง เขาก็หลุดพ้นของเขาเอง

เราปฏิบัติกับจิตของเราเหมือนลูกเรา เหมือนเด็กคนหนึ่ง เราไปฉลาดแทนลูกไม่ได้นะ เราอาจจะฉลาด แต่ลูกโง่ทำอย่างไรก็ไม่ฉลาด เราไปทำความฉลาดแทนเขาไม่ได้ แต่เราพาให้เขาเรียนได้ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้กับเขา เช่น อย่าไปพาเขาทำผิดศีลธรรม ให้เขาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ให้เขาได้ศึกษา ได้ฟังธรรม ให้เขาได้ปฏิบัติธรรม รู้กายรู้ใจ หรืออย่างเราเลี้ยงลูกก็ให้เขาได้เรียนหนังสือ ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบเพื่อนที่ดี เขาจะเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นเอง แล้วเขาก็สอบได้ของเขาเอง เขาสอบได้ของเขาเองเพราะเขาฉลาดของเขาเอง เราไปสอบแทนลูกไม่ได้ หรือบางคนทำได้ก็ไม่รู้นะ

ฉะนั้น เราฝึกจิตใจนะ ให้จิตใจได้เรียนรู้กายเรียนรู้ใจเรื่อยๆ ตอนนี้เขาเรียนรู้จนเหน็ดเหนื่อยแล้วก็พาให้เขาได้พักผ่อนบ้าง ให้เขาทำความสงบเข้ามา เขาพักผ่อนพอสมควรแล้วเหมือนลูกเราขี้เกียจขี้คร้าน เราก็ต้องเร่งรัดให้อย่าขี้เกียจนะ คอยทำการบ้าน คอยเรียนหนังสือ คอยรู้กายรู้ใจไว้ เขาเรียนไปเหนื่อยแล้วก็ให้เขาพักอีก เนี่ยเป็นระยะๆ ๆ อย่างนี้ไป พอเขาเติบโตขึ้นมานะ เขาก็มีความรู้ของเขาเอง

เราจัดการกับจิตด้วยวิธีเดียวกันนี้ อย่าห้าวหาญไป กูเก่ง กูจะทำจิตให้หลุดพ้นนะ หลวงพ่อเคยนะ ขนาดภาวนาจนชำนาญแล้วนะ สักปี ๓๖-๓๗ ภาวนาแล้วทำไมตรงนี้ไม่พัฒนาเลยภาวนาใหญ่ อยู่ที่วัดวังน้ำมอก สาขาวัดหินหมากเป้ง ไปภาวนาที่นั่น เสร็จแล้ววันหนึ่งเหนื่อยแล้วก็เลยเดินเข้าไปในโรงครัว มีตู้หนังสือธรรมอยู่ตู้หนึ่ง ขี้ฝุ่นเกาะเลยนะ แบบตั้งแต่ปิดไว้แล้วคงยังไม่เคยมีใครเปิด ไปเปิดมาเจอหนังสือของอาจารย์มหาบัวเล่มหนึ่งชื่อ *เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม* ยืมเขามาอ่าน อ่านได้ไม่กี่หน้านะ ปกติไม่ชอบอ่านหนังสือ อ่านได้ไม่กี่หน้าใจมันก็สอนขึ้นมาบอกว่า ไม่มีใครทำจิตให้หลุดพ้นได้หรอก จิตเขาหลุดพ้นของเขาเอง เราอ่านในเรื่องของท่านมีเรื่องที่จิตท่านหลุดพ้นเยอะแยะนะ เลยปิดหนังสือยกมือกราบท่านนะ เอาหนังสือไปเก็บเข้าตู้ แล้วก็มารู้กายรู้ใจไป ให้จิตเขาเข้าใจของเขาเอง ไม่มีอะไรหรอก ง่ายสุดๆ เลยนะ

๓.๒ ความแตกต่างระหว่างการประคองกับการรู้ตามจริง

การประคองกับการรู้ตามความเป็นจริงต่างกันมากเลย เริ่มตั้งแต่ทำไมประคอง คนที่ประคองก็คืออยากดี อยากปฏิบัติ อยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ โลภะมันนำหน้า ส่วนสภาวะแห่งการระลึกรู้ไม่มีกิเลสนำหน้า มันระลึกรู้ขึ้นมาเพราะมันจำสภาวะได้ ไม่ได้จงใจ

ประคองไว้ กำหนดไว้ มีความจงใจ ฉะนั้นเป็นการกระทำกรรม ทำกรรมปัจจุบัน กรรมใหม่นี่ ขณะที่การระลึก รูปกับนามมันทำงานไป ไม่ใช่เราทำงาน ที่เราทำคือการตามรู้ ส่วนการประคอง งานที่เราทำก็คือเข้าไปจัดการมัน เราเป็นคนทำ แต่การตามรู้ รูปนามมันเป็นคนทำ เราเป็นแค่คนดู

ดังนั้นเรากำหนดเมื่อใด เราประคองเมื่อใดก็คือเราทำเอง ผลที่ออกมาก็ไม่เหมือนกัน พอมีกิเลสมีการกระทำกรรมก็มีวิบาก แน่นๆ ที่อๆ นี่สร้างภพขึ้นมาอันหนึ่ง แล้วเราก็ค้างคาอยู่ในภพอันนั้น เราคิดว่าอยู่ตรงนี้นานๆ แล้ววันหนึ่งเราจะได้มรรคผลนิพพาน

ในขณะที่การระลึกรู้นี่ รู้ลงปัจจุบัน มันไม่ได้คิดว่ามันจะได้อะไร ได้แค่รู้ได้แค่เห็น ในที่สุดได้ความเข้าใจ เข้าใจแล้วมันวางไป

ขณะที่อันหนึ่งประคองเอาไว้เรื่อยๆ มันเข้าไปเกาะเอาไว้ ไม่ยอมวาง ในขณะที่การระลึกรู้ รู้แล้ววาง สภาวะพอกระจายโดยละเอียดนี่ต่างกันเยอะมาก

ในความรู้สึกของเรา ถ้าเรายังไม่ชำนาญ เรารู้สึกเหมือนพลิกนิดเดียว แต่ถ้าเราฝึกมากเข้าๆ จะเห็นเลยมันต่างกัน เหมือนความมืดกับความสว่าง เหมือนความสูงของฟ้ากับความลึกของเหว ไม่เหมือนกัน ต่างกันเยอะ อันหนึ่งเจือด้วยโลภะ อันหนึ่งไม่เจือ อันหนึ่งเกิดเจตนา เกิดการกระทำกรรม อันหนึ่งไม่ได้เจตนา ผลที่เกิดขึ้นมา อันหนึ่งเกาะเกี่ยวยึดถือไว้ อันหนึ่งปล่อยวางออกไป ต่างกันเยอะนะ สติสมาธิปัญญาก็ต่างกันอีก

สติอันหนึ่งจงใจไปกำหนด ไม่ใช่สติตัวแท้ เป็นสติที่ปรุงแต่งขึ้นมา สติอีกอันหนึ่งเกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วสักว่าระลึก สมาธิอันหนึ่งเข้าไปตั้งแช่เอาไว้ในตัวอารมณ์ สมาธิอันหนึ่งตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ไม่เหมือนกัน ปัญญาอันหนึ่งเจือด้วยความคิด ปัญญาอีกอันหนึ่งเกิดจากการเห็นการแปรปรวนไปของสภาวะ อย่างเราชอบเติมความคิดลงไป ชอบกำหนดซ้ำลงไป ถ้าแยกสภาวะแล้วรายละเอียดต่างกันเยอะ

๓.๓ ถ้าประคองใจเอาไว้จะไม่เห็นไตรลักษณ์

เราจะเรียนรู้กายเรียนรู้ใจตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นอย่าไปบังคับเขา เราแค่คอยดูเขา เขาจะทำงานเองทั้งวัน เปลี่ยนแปลงทั้งวัน แสดงไตรลักษณ์ทั้งวัน แต่ถ้าเราไปประคอง เขาจะไม่แสดงไตรลักษณ์ ใจมันจะนิ่งๆ นั่นเพราะเราบังคับเขา

ถ้าใจฟุ้งซ่านก็ให้รู้ทันไป ใจมันจะฟุ้งซ่านก็ช่วยไม่ได้ ตรงที่รู้ว่าฟุ้งซ่าน ตรงนี้ดีที่สุดแล้ว ตรงนี้รู้ความจริง เมื่อกี้ฟุ้งซ่าน ถัดจากนั้นใจเราจะฟุ้งซ่านอีก พอใจเรากำลังฟุ้งซ่าน เราเลยไปประคองเอาไว้ มันเกิดการทำกรรมอันใหม่ คือการประคองเอาไว้ อันนี้หลงอีกครั้งหนึ่ง หลงรอบใหม่แล้ว มันเกิดจากความอยากดี ความอยากก็คือตัณหา การประคองก็คือภพอันหนึ่ง ตัณหาเป็นผู้สร้างภพ ทำให้ใจเรามีความทุกข์ ใจจะที่อๆ ไม่แช่มชื่น ไม่เบิกบาน

ทีนี้ถ้าใจประคองให้รู้ว่าประคอง แล้วออกมากระทบอารมณ์ใหม่ ให้ตา หู จมูก ลิ้น มากระทบอารมณ์ มันยินดียินร้ายขึ้นมา เราคอยรู้เอา ดีกว่าไปประคองเฉยๆ มิฉะนั้นเมื่อตามองเห็น ใจเราก็เฉย คนมาชมเราคนมาด่า เราก็เฉย มันเฉยหมด ไม่ดี ไม่มีไตรลักษณ์ ให้ลืมเรื่องปฏิบัติเสีย มันก็เลิกประคองเอง อันนี้หมายถึงคนที่ยังประคองไม่มากนะ ถ้าประคองมากๆ ถึงหยุดปฏิบัติก็ยังประคองอยู่ อันนั้นแก้ยาก

๓.๔ ถ้าเห็นไตรลักษณ์ใจจะเป็นกลาง

การทำสมถะ เช่น พิจารณากายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ เราจะรังเกียจกาย ใจจะเกิดปฏิกิริยาขึ้นมา ใจจะไม่เป็นกลางต่อกาย ถ้าดูจิตดูใจ เห็นจิตใจเรามีแต่ความว่าง มีความสุขล้วนๆ เราเห็นจิตนี้เป็นความว่าง เราจะไม่รู้สึกว่ามันเป็นของไม่ดีนะ กลับจะรู้สึกชอบมัน อย่างพอรู้กายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ จิตเกิดติดเครื่องหมายลบ ไม่ชอบมัน พอเห็นจิตใจเราสว่างว่างมีแต่ความสุขล้วนๆ ติดเครื่องหมายบวก ชอบมัน ถ้ายังมีเครื่องหมายบวกเครื่องหมายลบ จิตจะยังไม่หยุดทำงาน จิตไม่เป็นกลาง ต่อเมื่อเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ เห็นมันไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็ไม่เห็นจะต้องไปเกลียดมันหรือรักมัน เพราะมันเป็นของไม่เที่ยง เห็นมันเป็นก้อนทุกข์ เป็นสภาวะที่ถูกบีบคั้นโดยธรรมชาติธรรมดา กายนี้ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา จิตนี้ก็เป็นทุกข์โดยธรรมชาติธรรมดา มันจะไม่เกิดการรังเกียจกายรังเกียจใจ และก็ไม่หลงรักกายหลงรักใจ ถ้าเห็นกายเห็นใจเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเอง ใจก็เป็นกลางๆ มันไม่ใช่ตัวเรา จะไปยุ่งอะไรกับมัน

ดังนั้นถ้าเห็นไตรลักษณ์ ใจจะเป็นกลาง ถ้าเห็นอย่างอื่น ใจจะไม่เป็นกลาง จะยินดีบ้าง จะยินร้ายบ้าง ถ้าใจไม่เป็นกลาง ใจจะดิ้นรนทำงานไม่เลิก ถ้าใจดิ้นรนขึ้นมาเมื่อไรก็คือการสร้างภพสร้างชาติ สร้างทุกข์ สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมาอีก แต่ถ้าเราเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จิตจะหยุดการทำงาน จิตจะรู้สภาวะทุกอย่างที่ปรากฏในกาย

ในใจ รู้แล้วจบลงที่รู้ รู้แล้วไม่เติมแต่ง ไม่ทำงานใดๆ ต่อไปอีก การที่รู้แล้วไม่แทรกแซง ไม่คล้อยตาม ไม่บังคับกดข่ม นี่คือภาวะที่จิตจะเดินปัญญาอย่างแท้จริง

สิ่งเหล่านี้ฟังดูเหมือนยาก แต่เริ่มต้นจากการรู้สึกตัว เพราะการรู้สึกตัวเหมือนลูกกุญแจ ถ้ามีลูกกุญแจลูกนี้เราจะสามารถไขออกไปสู่ความรู้แจ้งได้ ถ้าไม่รู้สึกตัวจะไม่สามารถไขไปสู่ความรู้แจ้งได้จริง เราจะถูกขังวนเวียนอยู่ในห้อง คลำไปเรื่อย ห้องที่เราถูกขังก็คือภพนั่นเอง

ภพนี้มีทั้งภพน้อยภพใหญ่ วันหนึ่งๆ จิตเราก็เปลี่ยนภพไปเรื่อยๆ ถ้าจิตใจเรามีศีลมีธรรม เราก็อยู่ในภพของมนุษย์ บางคราวจิตเรามีความโลภขึ้นมาก็ไปอยู่ในภพของเปรตในห้องเปรต วันใดจิตใจเรายึดในความคิดความเห็นอย่างรุนแรงก็อยู่ในภพอสุรกาย บางคราวใจเราก็หลง ใจลอย ฟุ้งซ่าน สงสัย ก็ไปอยู่ในภพของสัตว์เดรัจฉาน ถ้าจิตใจเรามีความทุกข์ก็ตกนรกตั้งแต่ตัวเรายังไม่ทันจะตาย บางคราวเราทำบุญทำกุศล จิตใจเรามีความสุขก็อยู่ในภพของเทวดา บางคราวเราทำความสงบภายใน เราก็ไปอยู่ในภพของพรหม จิตใจของเราหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ใจเราเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ ปรุงแต่งไปเรื่อยๆ มีตัณหาเป็นแรงผลักดัน เพราะอยากให้ตัวเรามีความสุข อยากให้ตัวเราพ้นทุกข์ ความอยากนี่แหละผลักดันให้เราดิ้นรนไปเรื่อยๆ ถ้าเรามีสติ รู้ทุกอย่างด้วยความเป็นกลาง จิตจะหยุดดิ้นรน จิตจะไม่ถูกตัณหาผลักดัน จิตจะเป็นอิสระ ค่อยฝึกไปนะ ไม่ยากอะไรหรอก

๓.๕ รู้ด้วยความเป็นกลาง และไม่แทรกแซงขันธ์

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ : นาที ๓]

จิตใจเขาทำงานทั้งวัน ปรุงดีบ้าง ปรุงร้ายบ้าง ไม่มีปัญหานะ จิตจะปรุงกุศล จิตจะปรุงอกุศลไม่มีปัญหา ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าพวกเรานักปฏิบัติชอบเข้าไปปรุงแต่งจิต เช่น จิตมีอกุศลหาทางละ จิตเป็นกุศลพยายามรักษาหรือพยายามทำให้กุศลเกิดขึ้นมา จิตปรุงแต่งไม่เป็นอะไร แต่เราอย่าไปปรุงแต่งจิต เพราะฉะนั้นอย่างจิตของเรามีโมหะ มัว ให้รู้ด้วยความเป็นกลาง นี่กุญแจสำคัญของมันนะ คือรู้ด้วยความเป็นกลาง ถ้าเรารู้ด้วยความเป็นกลางไม่ได้ เราจะเข้าไปปรุงแต่ง เช่น จิตเป็นอกุศล อยากให้ดี ไม่เป็นกลาง เราก็หาทางทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ การที่เราปรุงแต่ง การที่เราพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมานั่นแหละมันปิดกั้นเราไว้จากมรรคผลนิพพาน เพราะนิพพานคือความไม่ปรุงแต่ง



เพราะฉะนั้นตราบใดที่ยังไปหลงปรุงแต่งจิตอยู่จะเห็นนิพพานไม่ได้เลย แต่ถ้าเราเห็นจิตนี้ปรุงแต่งไปทั้งวันทั้งคืน เราไม่ปรุงแต่งจิต ถึงจุดหนึ่งมันจะเห็นเลย จิตมันก็ส่วนจิตนะ มันทำงานของมันไป ธรรมชาติที่เป็นคนไปรู้ก็อยู่ต่างหากไม่เกี่ยวกัน ธรรมชาติที่ไปรู้ขันธ์โดยที่ไม่ไปยึดขันธ์นั่นแหละ ธรรมชาติอย่างนี้ถึงจะไปเห็นนิพพานได้จริงๆ มรรคผลนิพพานไม่ใช่เรื่องยากเลยนะ นิพพานไม่เคยหายไปไหนสักวันเดียวเลย นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเรามาตั้งแต่ไหนแต่ไร ไม่ได้อยู่ไกลเลยนะ อยู่ต่อหน้าต่อตานี้เอง แต่เราไม่เห็น

นิพพานมีชื่ออีกอันหนึ่งว่าวิสังขาร คือความไม่ปรุงแต่ง นิพพานมีชื่ออีกอันหนึ่งว่าวิราคะ คือไม่มีความอยาก ใจของเรามันมีความอยาก อยากปฏิบัติธรรม อยากดี อยากโน้นอยากนี้ขึ้นมา พอมันมีความอยากขึ้นมา มันก็ปรุง คนชั่วก็ปรุงชั่ว คนดีก็ปรุงดี นักปฏิบัติก็ปรุงดีขึ้นมา คอยควบคุมกายคอยควบคุมใจ หาทางทำอย่างนั้น หาทางทำอย่างนี้ การที่พยายามทำอยู่นั่นแหละทำให้ไม่เห็นนิพพาน

ฉะนั้นขันธ์ห้าเป็นธรรมะที่ปรุงแต่งเรียกว่าสังขตธรรม เพราะฉะนั้นขันธ์ห้าต้องปรุงแต่ง ขันธ์ห้าเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่ง เราไม่ได้ไปฝึกให้ขันธ์ห้าไม่ปรุงแต่งนะ เพราะฉะนั้นอย่างจิตเนี่ย จิตอยู่ในขันธ์ห้า จิตมีหน้าที่คิดนึกปรุงแต่ง เราไม่ได้ฝึกให้มันไม่คิดไม่นึกไม่ปรุงไม่แต่ง แต่เมื่อขันธ์ห้าเขาทำงานแล้ว อย่าหลงเข้าไปแทรกแซงขันธ์ห้า

พวกเรานักปฏิบัติชอบแทรกแซงขันธ์ห้านะ เช่น ร่างกายนี้มันจะหายใจ เราก็ไปแทรกแซงการหายใจ ไปเปลี่ยนจังหวะการหายใจ หายใจให้ผิดธรรมดาก็เหนื่อยนะ ร่างกายเคยขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เคยยืน เคยเดิน เคยนั่ง เคยนอน ท่านั้นท่านี้ เราก็เริ่มไปจำกัดมัน ต้องอยู่ท่านั้น ต้องอยู่ท่านี้ ต้องเดินอย่างนั้นถึงจะถูก ต้องนั่งอย่างนี้ถึงจะถูก เดินท่านั้นผิด เดินท่านี้ผิด นี่เราพยายามเข้าไปแทรกแซงขันธ์

เวทนาเขาก็เป็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง เดี๋ยวเขาก็สุข เดี๋ยวเขาก็ทุกข์ เดี๋ยวเขาเฉยๆ พอเราเห็นทุกข์ขึ้นมา เราไม่ชอบนะ ก็พยายามแทรกแซงให้หายไป ความสุขก็พยายามแทรกแซงให้มันเกิดขึ้นมา เกิดขึ้นมาแล้ว แทรกแซงจะรักษามันเอาไว้ นี่เราหลงไปแทรกแซงขันธ์ห้า

สัญญามันจะจำได้มันจะหมายรู้ก็ไปแทรกแซง เห็นโต๊ะไปเรียกว่าเก้าอี้ อะไรอย่างนี้นะ ไปแทรกแซงทำให้มันสับสน เสร็จแล้วมันจะอยู่ในโลกสมมุตินี้ไม่ได้ เพราะว่าสัญญาไม่ตรงกับใครเขาเลย

สังขารก็คือจิตมันต้องปรุงดีบ้างปรุงชั่วบ้าง เราไม่อยากให้ปรุงชั่ว เราอยากให้ปรุงดี เราแทรกแซงนะ อย่างจิตฟุ้งซ่านขึ้นมา เราก็มาพุทโธ พุทโธ มาฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอให้หายฟุ้งซ่าน นี่แทรกแซง จิตโกรธขึ้นมาก็พยายามแผ่เมตตาให้หายโกรธ อันนี้ก็แทรกแซง ถ้าถามว่าดีไหม ก็ดีเหมือนกันนะ แต่ดีแบบสมถะ ไม่ใช่วิปัสสนา

วิปัสสนาเราจะให้ขันธ์ทำงานไป โดยเราไม่เข้าไปแทรกแซงขันธ์ ใจที่มันสงบตั้งมั่นไม่เข้าไปแทรกแซงขันธ์ เห็นขันธ์ไปตามความเป็นจริง ใจดวงนี้ใกล้ต่อมรรคผลนิพพาน

จิตที่มันตั้งมั่นด้วยปัญญาเห็นขันธ์ทำงานไปส่วนของขันธ์ จิตไม่เข้าไปแทรกแซงขันธ์ อย่างนี้เรียกว่าสังขารุเปกขา เป็นกลางต่อขันธ์ เป็นกลางต่อสังขารต่อความปรุงแต่งทั้งหลาย ภาวะแห่งการสักว่ารู้สักว่าเห็นจะเกิดขึ้น ใจจะไม่ดิ้นรน เมื่อใจไม่ดิ้นรน ถึงจุดหนึ่งใจจะเห็นธรรมะที่ไม่ดิ้นรน ธรรมะที่ไม่มีความอยาก ธรรมะที่ไม่ดิ้นรน คือวิราคะหรือวิสังขารหรือนิพพานนั่นเอง

ฉะนั้นไม่มีใครกีดกั้นเราจากนิพพานเลย ไม่มีใครกีดกั้นเราจากมรรคผล เรากีดกั้นตัวเองด้วยความอยากได้มรรคผลนิพพานนั่นแหละ พออยากจะได้ขึ้นมาก็ดิ้นรนใหญ่เลยหาทางทำอย่างไรจะได้ ทำอย่างไรจะถูก เวลาเรียนธรรมะก็ชอบถามว่าวางจิตเอาไว้ตรงไหนถึงจะถูก ทำอย่างไรถึงจะดี ทำอย่างไรถึงจะมีสติได้ทั้งวัน เราคิดแต่จะทำ แทนที่เราจะรู้ทันการกระทำ แล้วหยุดการกระทำของใจเราเอง ส่วนขันธ์ไม่หยุดนะ ไม่ไปแทรกแซงให้ขันธ์หยุดการเคลื่อนไหวนะ หลายคนไปแทรกแซงขันธ์ เช่น ไม่ยอมเดิน จะนั่งอย่างเดียว นั่งไปเรื่อยๆ นะ คิดว่าถ้ามันอยากกระดุกกระดิกขึ้นมา กิเลสจะแทรกก็เลยทรมานนั่งอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน คือเราชอบทำอะไรที่เป็นการแทรกแซงขันธ์

นักปฏิบัติไม่ได้ทำอย่างอื่นหรอก ชอบแทรกแซงขันธ์ แทรกแซงไปเรื่อย บังคับไปกระทั่งทำสมถะนะ ก็คือบังคับให้ใจนิ่ง แต่ว่ามีประโยชน์ ไม่ใช่ว่าหลวงพ่อไม่ให้ทำนะ เพียงแต่ว่าทำสมถะบังคับใจไปเรื่อยๆ ไม่เกี่ยวอะไรกับมรรคผลนิพพาน

อยากได้มรรคผลนิพพาน ต้องปล่อยให้ขันธ์ห้าทำงานไป แล้วมีสติตามรู้ไปเรื่อยๆ จนเห็นความจริงว่ามันทำงานของมันเองไม่ใช่ตัวเรา ใจเป็นกลาง ใจไม่ดิ้นรนเลย ตรงที่ใจไม่ดิ้นรนนั่นแหละ ใจจะเข้าถึงธรรมะ ไม่ใช่ทำให้ขันธ์สงบแล้วเข้าถึงธรรมะนะ ขันธ์ก็ต้องเป็นขันธ์ ขันธ์ก็ต้องปรุงแต่ง เพราะขันธ์เป็นสังขตธรรม ธรรมที่ต้องปรุงแต่ง ถ้าเราวางเป้าหมายของการปฏิบัติผิด เราจะเข้าถึงธรรมะไม่ได้

นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดนะ ตั้งเป้าหมายของการปฏิบัติผิด อยากดี อยากจะพ้นจากความชั่ว อยากได้รับความสุข พ้นจากความทุกข์ อยากได้ความสงบพ้นจากความฟุ้งซ่าน แท้จริงแล้วไม่มีใครทำขันธ์นี้ให้สุขถาวรได้ ไม่มีใครทำขันธ์นี้ให้สงบถาวรได้ ไม่มีใครทำขันธ์ให้ดีถาวรได้ เพราะขันธ์เป็นของไม่ถาวร สุขได้ก็ทุกข์ได้ ดีได้ก็ชั่วได้นะ แต่ความพ้นจากขันธ์ต่างหากล่ะคือพ้นจากทุกข์

เราไม่เข้าใจนะว่าความพ้นจากขันธ์คือพ้นจากทุกข์ พ้นจากขันธ์ไม่ต้องรอให้ตายก่อนนะ จิตนี้แหละมันไม่ยึดถือขันธ์ มันถอดถอนตัวเองจากขันธ์ เป็นอิสระจากขันธ์ เมื่อใดจิตเป็นอิสระจากขันธ์ ถอดถอนตัวเองออกจากขันธ์ ในพระไตรปิฎกมีอีกคำหนึ่งด้วย "สำรอกออกมา" สำรอกออกจากขันธ์ พรากออกจากขันธ์ ขันธ์ก็อยู่ส่วนขันธ์ ขันธ์ก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมดาของขันธ์ แต่จิตที่หลุดออกมาจากขันธ์ พ้นจากขันธ์ตัวนี้ต่างหากที่ไม่ทุกข์ ไม่ใช่พยายามปฏิบัติเพื่อให้ขันธ์เป็นสุขนะ

พวกเราพยายามปฏิบัติเพื่อให้ขันธ์เป็นสุข เช่น อยากให้จิตสุขถาวร ถ้าตั้งเป้าผิดการปฏิบัติก็ผิดแน่นอน ฉะนั้นสิ่งที่ชาวพุทธทำ ไม่ใช่ว่าทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะสุข ทำอย่างไรจะสงบ อันนั้นศาสนาอื่นเขาก็ทำ สิ่งที่ชาวพุทธเหนือกว่าศาสนาอื่นๆ ที่แตกต่างจากศาสนาอื่นๆ ก็คือตัวปัญญานั่นเอง สิ่งที่ทำให้ศาสนาพุทธต่างจากศาสนาอื่นไม่ใช่เรื่องศีล

ไม่ใช่เรื่องสมาธินะ ศาสนาอื่นก็มีศีลมีสมาธิ แตกต่างก็แตกต่างในรายละเอียด อย่างคริสต์กินไวน์ได้ใช่ไหม ประเทศเขาหนาวเขาก็กินได้สิ มันแตกต่างกันไป ส่วนสมาธิก็หลักอันเดียวกันทั้งหมดนั่นแหละ อย่างศาสนาไหนก็มีเรื่องของสมาธิ มุสลิมละหมาดวันละ ๕ ครั้ง เหมือนเราสวดมนต์นั่นเอง เขาจดจ่อกับพระเจ้าเขาสงบ จิตใจเขามีความสุข เห็นไหมว่าสมถะเป็นของสาธารณะ สมาธิเป็นของสาธารณะ ศีลก็เป็นของสาธารณะ นักปราชญ์ทั้งหลายยกย่องการมีศีลเหมือนๆ กัน ศีลแตกต่างกันบ้างเล็กๆ น้อยๆ แต่ปัญญาต่างหากที่ไม่เหมือนกัน คนอื่นสอนเพื่อมุ่งความสุขถาวรความเป็นอมตะ แต่พระพุทธเจ้าค้นพบว่าไม่มีทางทำให้ขันธ์เป็นสุขถาวรได้หรอก ขันธ์นั่นแหละเป็นตัวทุกข์

เคยได้ยินอริยสัจสี่ใช่ไหม อริยสัจสี่ข้อแรกคือทุกข์ ทุกข์คืออะไร ทุกข์คือขันธ์ห้า ขันธ์ห้าคือตัวทุกข์ ไม่มีใครทำขันธ์ห้าให้เป็นตัวสุขได้ แต่ว่าพวกเราที่ลงมือปฏิบัติเนี่ย มักจะมุ่งหวังให้ขันธ์ห้ามีความสุข เราตั้งเป้าผิดนะ อย่างไรก็ผิด ทำไมเราอยากให้ขันธ์ห้ามีความสุข เพราะเราคิดว่าขันธ์ห้าคือตัวเรา เราจะเสียดายมากเลยถ้าตัวเราหายไป ฉะนั้นเราจะรักเหนียวแน่นที่สุดเลยว่ามันคือตัวเรา พอมันเป็นตัวเรา เราก็อยากให้มันมีความสุข เพราะไม่รู้ความเป็นจริง คือมีอวิชชา ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้ว่าขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ คิดว่าขันธ์ห้าเป็นตัวดี ขันธ์ห้าเป็นตัวเรา ก็เกิดตัณหา เกิดความอยากให้ขันธ์ห้ามีความสุข อยากให้ขันธ์ห้าพ้นจากทุกข์ พอมีความอยากขึ้นมา จิตใจก็ยิ่งดิ้นรน ดิ้นรนแสวงหาความสุข ดิ้นรนหนีความทุกข์

ที่ปฏิบัติธรรมกันแทบเป็นแทบตาย พอลงมือปฏิบัติ ความทุกข์เกิดขึ้นตั้งเยอะแยะเลย ความจริงต้องการพ้นทุกข์นะ แต่ยิ่งดิ้นรนมันยิ่งทุกข์ พอยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้นนะ นี่วัฏสงสารหมุนเวียนอยู่ตรงนี้เอง สังสารวัฏหมุนอยู่ตรงนี้เอง เวียนไปเรื่อยๆ ไม่มีทางสิ้นสุดเลย แล้วก็ดิ้นว่าทำอย่างไรกายนี้ใจนี้จะพ้นทุกข์ พ้นไม่ได้เด็ดขาด แต่ถ้าปัญญาแก่กล้าขึ้นมา เห็นขันธ์ก็ส่วนขันธ์ ไม่เกี่ยวอะไรกับเราเลย คืนขันธ์ให้กับโลกไป คืนขันธ์ให้ธรรมชาติไป คือคืนก้อนทุกข์ให้โลกไปนั่นเอง

โลกนี้เป็นทุกข์นะ คำว่า "โลก" กับ "ขันธ์" ก็คำเดียวกันนั่นแหละ บางทีในพระไตรปิฎกก็บอกว่าโลกคือหมู่สัตว์ บางทีก็บอกว่าโลกคือขันธ์ห้า คือรูปกับนาม มันคือตัวทุกข์ ฉะนั้นหน้าที่เราคือเรียนรู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจไปด้วยจิตที่เป็นกลาง คือรู้แล้วไม่แทรกแซง พวกเราตั้งหน้าแทรกแซงลูกเดียวเลย บังคับ เคี่ยวเข็ญ อยากให้ได้มรรคผลนิพพาน อยากให้ดี อยากให้สุข อยากให้สวย มีแต่แทรกแซง พอแทรกแซงมันก็คือการกระทำกรรม ก็มีวิบาก มีความทุกข์ขึ้นมาอีก มีกิเลสคืออยากพ้นทุกข์ เกิดการกระทำกรรม เกิดวิบาก มีความทุกข์ขึ้นมา

แต่ถ้าเรามีกิเลสอยากปฏิบัติ แล้วมีสติรู้ทัน ความอยากดับลงไป ไม่มีความอยากปฏิบัติ แต่รูปเคลื่อนไหวรู้สึก จิตเคลื่อนไหวรู้สึก รู้สึกเอง ไม่ได้จงใจรู้สึก รู้สึกแล้วไม่ทำอะไร ไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เข้าไปทำอะไรกับรูปกับนามกับกายกับใจ รู้ลูกเดียว รู้อย่างเป็นกลาง ใจที่เข้าถึงความเป็นกลางจะไม่ดิ้นรน ใจที่ไม่ดิ้นรนนี้แหละจะเห็นนิพพาน

ฉะนั้นพรากออกจากขันธ์เมื่อใดก็เห็นนิพพานเมื่อนั้น พรากออกจากขันธ์ไม่ใช่ตายนะ ถ้าใครภาวนากับหลวงพ่อไปช่วงหนึ่ง จะเห็นตอนตื่นเช้าขึ้นมานะ สิ่งแรกที่พวกเรานักปฏิบัติทำคือหยิบฉวยจิตขึ้นมาก่อน กลัวไม่ได้ปฏิบัติ กลัวหาย กลัวจะหลงไป คว้าเอาไว้แล้วมาดูใหญ่ ศึกษา นึกว่านี่คือการปฏิบัติธรรมนะ นี่กำลังหลงอยู่แท้ๆ เลย แล้วไม่ได้ดูอยู่เฉยๆ นะ บีบเค้นมันทั้งวันเลย เวลาตัณหาเกิดทีหนึ่งก็เค้นทีหนึ่ง ตัวมันเองก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว เป็นภาระ มันเป็นทุกข์เพราะมันเป็นภาระนะ ไปหยิบฉวยขึ้นมาก็เป็นภาระเป็นทุกข์ขึ้นมา แถมยังไปบีบไปเค้นด้วยตัณหาอีก มีทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมาอีก

ดังนั้นอย่าไปหลงกลนะ ให้รู้ลงไป รู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็นจริงๆ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง บางครั้งรู้แล้วใจไม่เป็นกลาง ห้ามไม่ได้เพราะจิตใจก็เป็นอนัตตา เช่น พอมันเห็นความทุกข์เกิดขึ้น มันอยากให้หาย ไม่เป็นกลางก็ไม่ว่ามันนะ ไม่เป็นกลางให้รู้ว่าไม่เป็นกลาง ให้รู้ทันความไม่เป็นกลางนะ ความไม่เป็นกลางดับไป มันจะเป็นกลางของมันเอง เราก็จะรู้ทุกข์ด้วยความเป็นกลาง หรือความโกรธเกิดขึ้นมา มันอยากหายโกรธให้รู้ทันความอยากหายโกรธตัวนี้ไม่เป็นกลาง พอรู้มันนะ ความอยากนี้ดับไป ใจก็เป็นกลาง

ท่านบอกให้รู้ทุกข์ละสมุทัยใช่ไหม รู้ทุกข์ก็คือสภาวะของรูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏขึ้นมาให้รู้ ใจเราไม่เป็นกลาง มันอยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ ตัวนี้ให้ละเสีย ทุกข์ให้รู้ สมุทัยให้ละ ละความอยากที่จะแทรกแซงขันธ์นั่นเอง แล้วใจก็จะเป็นกลางกับขันธ์ ดูขันธ์ทำงานไป ถึงวันหนึ่งปัญญามันจะเกิด มันจะเห็นความจริง ขันธ์ส่วนขันธ์นะไม่เกี่ยวอะไรกับเรา เราไม่มี มีแต่ธรรมชาติอันหนึ่งไปรู้ขันธ์เข้า ไม่มีความเป็นตัวเป็นตนตรงไหนเลย พอวางลงไปนะ มันจะวางเป็นลำดับๆ ไป ขั้นแรกมันจะวางกายก่อน วางความยึดถือกายก่อน เพราะว่ากายดูง่ายว่าเป็นตัวทุกข์ เห็นว่ากายนี้มันทุกข์ดูง่าย ยอมวางเวลาเจ็บหนักๆ

เคยเห็นไหมตามโรงพยาบาลคนไข้เจ็บหนักอยากตาย เมื่อไรจะตายโว้ยๆ ไม่รักกายแล้ว เพราะกายมันทุกข์ อย่างนี้เห็น แต่ไม่รู้สึกว่าจิตเป็นทุกข์ มองไม่เห็น

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติพวกเราดูมาให้ถึงจิตถึงใจตัวเองนะ มันไม่อ้อมค้อม วันใดเห็นว่าจิตไม่ใช่เราได้โสดาบัน วันใดไม่ยึดถือจิต วันนั้นแหละเป็นพระอรหันต์ เพราะสิ่งที่ยึดที่สุดคือจิตนั่นเอง

๓.๖ การปฏิบัติไม่มีสายกาย สายจิต

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

จริงๆ แล้วธรรมะง่ายที่สุด เราไปคิดมากเลยยากนาน คอยคิดแต่ว่าจะต้องทำอย่างไรๆ ทำอย่างไรแล้วจะดี วัตถุประสงค์ที่ต้องการนะคือต้องการดี สิ่งที่ต้องการจะได้คือต้องการดี ทำอย่างไรมันจะดี คอยคิดแต่จะ "ทำ" เราลืมสภาวะของวิปัสสนาคือการ "รู้" ไป รู้นี่ไม่ใช่เอาดี รู้เอาความจริงนะ รู้เพื่อให้เห็นความจริง

อย่างสมถะทั้งหลายนี่เอาสุข เอาสงบ เอาดี เพราะคิดแต่ว่าทำอย่างไรจะสุข จะสงบ จะดี ส่วนวิปัสสนานะ รู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น เพื่ออะไร เพื่อรู้ความจริง สิ่งที่ต้องการคือความจริงเท่านั้นเอง ธรรมะก็คือความจริงนั่นแหละ ตัวสัมมาทิฏฐินั่นแหละ เราคอยรู้ลงไปนะ ไม่ใช่เรื่องยาก อย่าใจลอยก็แล้วกัน ถ้าใจลอยก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ แล้วก็อย่าเอาแต่นั่งเพ่งไว้ กำหนดไว้ ประคองไว้ ถ้าเพ่งไว้ กำหนดไว้ ประคองไว้ ควบคุมไว้ กายกับใจก็จะนิ่งๆ ผิดความเป็นจริง

แค่รู้สึกตัว สติมันจะระลึกรู้กายก็รู้กาย สติระลึกรู้จิตก็รู้จิต มันไม่เลือกแล้วนะ ถ้าสติเกิดแล้วมันไม่มีสายไหนแล้ว มันมีแต่ว่าขณะนี้มีสติ หรือขณะนี้ขาดสติ ไม่มีสายกายสายจิตอะไรหรอก อันนั้นมันแค่จุดตั้งต้นเพื่อฝึกให้มีสติขึ้นมา จุดตั้งต้นเพื่อฝึกให้มีสตินี่เป็นการตามรู้ทั้งหมดเลย เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานฯ ท่านถึงใช้ว่า การตามเห็นกายเนืองๆ ตามเห็นนะ ไม่ใช่รู้ลงปัจจุบันนะ การตามเห็นเวทนาเนืองๆ การตามเห็นจิตเนืองๆ ตามเห็นธรรมเนืองๆ

๓.๗ มีสติอยู่กับปัจจุบัน

[๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒]

ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด มีสติอยู่กับปัจจุบันเรื่อยๆ เมื่อมีสติอยู่กับปัจจุบัน แล้วอนาคตไม่น่ากลัวอะไร อย่างคนที่หัดเจริญสตินะ ถึงไม่ได้มรรคผลอะไร ไปเกิดใหม่ เวลาที่จิตไปกระทบอารมณ์ที่รุนแรง เช่น มันตกใจแรงๆ อะไรอย่างนี้ สติจะเกิดขึ้นเอง มันจะกลับมาอีก การปฏิบัติเดิมๆ หรือพอเราไปหัดเจริญสตินะ เราจะรู้ตัวได้เร็ว ภาวนาได้รวดเร็ว พอภาวนา พอจิตตื่น เราก็จะนึกขึ้นได้ว่า ภาวะอย่างนี้เคยเป็นมาแล้ว เคยเกิดมาแล้ว รู้จักดี

เพราะฉะนั้นการภาวนาไม่จำเป็นว่าจะต้องจบชาติเดียว ถึงไม่จบก็เอาไปต่อได้ ไม่เหมือนการเรียนภาคปริยัติ ของที่เคยฝึกเราฝึกสติอยู่เรื่อยๆ ต่อไปพอเราได้ยินธรรมะ เราจะไปลิ่วเลย ไปได้ง่าย คนที่ภาวนาง่ายๆ ในชาตินี้ล้วนแต่ยากมาแล้วทั้งนั้นแหละ ให้ยากสุดๆ มาแล้ว ชาตินี้ง่ายสุดๆ ไปเลย อย่างพระพาหิยะ พระพาหิยะได้เร็วมาก ชาติก่อนจะเป็นพระพาหิยะ ภาวนาจนตัวตาย ไม่ได้อะไรเลย แต่ไม่เลิก

เพราะฉะนั้นพวกเรามีหน้าที่เจริญสตินะ เอาปัจจุบัน อย่าไปห่วงอนาคตเลย เอาปัจจุบัน ถ้ามัวแต่ห่วงอนาคตละทิ้งปัจจุบันนะ อนาคตต้องไปไม่ดีแน่นอนเลย เพราะทำเหตุไม่ดีเสียแล้ว การภาวนาเขาทำกันข้ามภพข้ามชาติ กว่าเราจะมาถึงตรงนี้ เราทำมาหลายชาติแล้ว ถ้าเราไม่เคยฝึกฝนมา เราไม่ตื่นหรอก ไม่ใช่ว่าชาติเดียวตื่นนะ

คนที่ภาวนาแล้วเร็วที่สุดเลย ในพระไตรปิฎกมีอยู่คนหนึ่ง แต่ท่านไม่มีชื่อนะ เป็นพระองค์หนึ่ง ท่านหัดภาวนาครั้งแรกในสมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อน พระกัสสป ท่านใช้เวลาเพียงพุทธันดรเดียว มาจบในสมัยพระโคดมนี้ นี่ใช้เวลาน้อยมากเลย ใช้เวลาไม่มาก ใช้เวลานิดเดียว

๓.๘ การปฏิบัติในรูปแบบทิ้งไม่ได้

[๖ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๔๖]

การภาวนาอยู่คนเดียวจะลดผัสสะทางตาหูจมูกลิ้นกายไป ผัสสะมันโดดเด่นอยู่ทางใจ เราก็เห็นได้ง่าย แต่ถ้าฝึกอยู่แค่นั้นไม่ยอมออกมากระทบโลก พอออกมากระทบเมื่อใดก็คว่ำเลย

ฉะนั้นเราต้องฝึกอยู่ในโลกธรรมดา เมื่อใช้ตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ฝึกไปด้วย ถึงเวลาเราก็ไหว้พระสวดมนต์ ฝึกอยู่ทางใจ ฝึกซ้อมให้เห็นสภาวะทางใจได้แม่นยำ ทุกวันต้องซ้อมนะ ต้องทำในรูปแบบ ซ้อมไว้ แล้วถึงมาอยู่ในชีวิตประจำวันได้ ถ้าไม่ซ้อมจะดูยาก เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในรูปแบบทิ้งไม่ได้หรอก

๓.๙ มรณัสสติ

[๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๓๙]

กัมมัฏฐานใดๆ ที่ยังเจือด้วยความคิดเป็นสมถะ มรณัสสติก็เป็นอนุสติอันหนึ่ง การคิดถึงความตายเรียกมรณัสสติ เวลาที่เราคิดถึงความตาย จิตใจเราสงบ จิตใจไม่เดือดร้อนดิ้นรนฟุ้งซ่านไป มันรู้ว่าไม่นานก็ตาย พิจารณาลงไป ใจสงบได้สมถะ จิตก็รวมลงมาสงบเย็นสบายนะ แต่ว่าพอออกจากตรงนี้ เดี๋ยวมันก็กลับไปร้อนอย่างเดิม

เพราะฉะนั้นหยุดอยู่แค่สมถะไม่ได้นะ ตอนจิตใจสบายแล้วตอนที่เราถอยออกจากสมาธิมาให้มีสติตามรู้จิตไปเลย เราจะเห็นว่าจิตเมื่อกี้สว่างตอนนี้ชักจะไม่สว่าง จิตเมื่อกี้สบายตอนนี้ชักไม่สบาย จิตเมื่อกี้เบาตอนนี้ชักจะหนักๆ ให้ดูความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

เราจะต้องภาวนาจนเห็นว่าทั้งกายทั้งใจนี้มันไม่ใช่ตัวเราต่อหน้าต่อตา ไม่ใช่คิดเอานะ จะต้องรู้สึกเอาเลย รู้สึกได้ชัดๆ ว่าไม่ใช่เรา อย่างนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา

หลวงปู่เทสก์ก็เคยสอนว่า ถ้าทำกัมมัฏฐานอันอื่นไม่ลง ให้ทำมรณัสสติ อย่างเราโกรธใครสักคนนะ เจริญเมตตาไม่หาย ให้คิดถึงว่าเดี๋ยวเราก็ตายนะ พิจารณาลงไปร่างกายนี่ค่อยๆ แก่ไป ค่อยๆ ตาย ตายแล้วศพก็ขึ้นอืดขึ้นพองจนกระทั่งน้ำหนองน้ำเหลืองไหลตัวเหี่ยวลงมา ตัวแห้งไปหรือเอาไปเผา เสร็จแล้วมันไม่ไปโกรธเขา แต่ต้องพิจารณาตัวเองตายนะ อย่าพิจารณาว่าให้เขาตายซะเหอะหรือให้เขาตายเร็วๆ นะ จะไม่หายโกรธนะ

๓.๑๐ ดูอสุภะจนแตกสลายเป็นผง

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๖๑]

เวลาที่นิมิตอสุภะเกิด ให้รู้ไปเลย ร่างกายจะค่อยๆ สลายตัวไป เน่าเปื่อย ผุพังเป็นขี้ฝุ่นขี้ผงไป เสร็จแล้วมันจะเหลือใจอันเดียว เหลือใจเป็นแค่คนดู แล้วก็เห็นเลยโลกธาตุนี้ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน

๓.๑๑ เสื่อมรู้ว่าเสื่อม

ถ้าเสื่อมอย่าตกใจ เสื่อมรู้ว่าเสื่อมเป็นสภาวะอันหนึ่ง ดูไปอย่างนี้นะ สภาวะเสื่อมๆ นี่เรียกว่าชรตา ความชรานั่นเอง ฉะนั้นบางครั้งภาวนาไปก็เสื่อมไป บางครั้งภาวนาก็เจริญ ดูไปอย่างนั้นแหละ มีแต่เสื่อมแล้วเจริญ ถ้าเราภาวนาจนสติเกิดอัตโนมัติแล้ว จึงจะนับถอยหลังได้ เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี นี่เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ แต่ถ้าสติยังไม่เกิดเอง เดี๋ยวเข็ญทุกวันๆ ยังนับไม่ได้ เพราะยังไม่ได้เจริญสติปัฏฐานแท้ๆ ดูออกไหม

เจริญสติปัฏฐานแท้ๆ ไม่มีฐานไหนหรอก ไม่มีฐานกายเวทนาจิตธรรมนะ มันขึ้นกับว่าสติจะระลึกรู้อะไร เราเลือกไม่ได้ ฉะนั้นคนมานั่งเถียงกันว่าสายไหนดีกว่าสายไหน เหมือนกับว่าจะฟันข้างซ้ายก่อนหรือข้างขวาก่อน คือยังเพิ่งเริ่มหัดถึงเถียงกันอยู่อย่างนี้ ถ้าเข้าใจการปฏิบัติจริงๆ แล้ว ไม่มีกระบวนท่า สติระลึกรู้อะไรก็เห็นความจริงของสิ่งนั้นเลย

๓.๑๒ การแผ่เมตตา

จะแผ่เมตตา มันก็ต้องมีเมตตาเอาไว้แผ่ก่อน ถ้าใจเรายังไม่มีเมตตา มีแต่ความเร่าร้อน แผ่ออกไปก็แผ่น้ำร้อนออกไป แผ่ไอน้ำเดือดๆ ออกไป ไม่มีประโยชน์อะไรหรอก ฉะนั้นการแผ่เมตตา จิตใจต้องมีความรักก่อน มีความเมตตาเกิดขึ้นก็ต้องค่อยๆ ฝึกไป

สิ่งที่เรารักมากที่สุดเลย เมตตามากที่สุดเลยคือตัวเอง ฉะนั้นเวลาแผ่เมตตานี่ ปกติเราจะแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อน สงสารตัวเราเองเสียบ้าง เมตตาตัวเองบ้าง แล้วก็คอยคิดลงไป มันเป็นเรื่องการคิดเอา ขั้นแรกเป็นเรื่องการคิดเอา คิดว่านี่ก็สัตว์ตัวหนึ่งนะ นี่ก็สัตว์อีกตัวหนึ่ง นี่ก็สัตว์ตัวหนึ่งเหมือนกัน มีความทุกข์เหมือนกันนะ ทำความรู้สึกเหมือนมันเป็นสัตว์ตัวหนึ่ง เรามีความเมตตากับมัน ปรารถนาว่าให้มันพ้นจากทุกข์ ให้มันมีความสุข

คอยคิดในแง่ดีใส่สัตว์ตัวนี้ มันจะช่วยถอดถอนความรู้สึกเป็นเราได้ด้วย แผ่ให้มันเหมือนกับเราเมตตาสัตว์ตัวหนึ่ง แต่ตัวนี้รักพิเศษ เสร็จแล้วพอจิตใจมันค่อยๆ นุ่มนวล เพราะมันรักตัวนี้อยู่แล้ว แผ่ง่าย ความสุขความสงบจะแผ่ซ่านขึ้นมา จิตใจเราจะร่มเย็นมาจากข้างในจะมีความสุขความสงบแผ่ขึ้นมา

พอจิตใจของเรามีความร่มเย็นเป็นสุขแล้ว ความสุขนี้มันจะล้นขึ้นมาสู่คนรอบๆ ตัวเรา ฉะนั้น เราแผ่เมตตาต่อไปเราก็แผ่ให้คนใกล้ตัวเราก่อน ปรารถนาให้เขามีความสุขอย่างน้อยๆ เราก็ต้องไม่ไปเบียดเบียนเขาด้วย ไม่ใช่พูดแต่ปากแต่เราไปเบียดเบียนเขา ต้องเกี่ยวกับความประพฤติของเราด้วยนะ มีทั้งศีลธรรมครบอยู่ในตัวเอง มีสติมีปัญญาช่วยอยู่ในที่เดียวกัน พอจิตใจมันร่มเย็น คนรอบข้างมันจะร่มเย็นไปด้วย มีความสุขไปด้วย แต่ถ้าใจของเราเดือดโครมครามโครมครามนะ คนข้างๆ มันก็ร้อนไปด้วย ไม่มีความสุขหรอก ถ้าเราจะบอก ขอให้คุณบังอรมีความสุขเถอะ ไม่มีความสุขหรอก แต่ถ้าใจของเรามีความสุขเข้าใกล้ใคร คนนั้นก็มีความสุข แล้วค่อยนึกถึงคนที่ห่างออกไปเรื่อยๆ คนที่ใกล้ชิด คนที่เรารัก แผ่ให้พวกนี้ก่อน พอความเมตตาความอ่อนโยนของเรามากขึ้นๆ มันจะแผ่กว้างออกไป สุดท้ายมันจะเปลี่ยนจากเมตตาพรหมวิหารคือการแผ่เมตตาแบบเจาะจงคนไปสู่เมตตาอัปปมัญญา ไม่มีขอบเขต เป็นเมตตาที่เสมอภาค กว้างขวาง แต่อยู่ๆ เราอย่าไปเมตตาอย่างนั้นนะ อยู่ๆ เรานึกเอาเองเมตตาสัตว์ทั้งโลกเลย แล้วเราส่งพลังจิตของเราออกไป แต่ละทิศ แต่ละทิศ อย่างนั้นไม่ดีนะ อย่างนั้นใจไม่ได้เมตตาจริง แต่ส่งพลังงานออกไป หลวงพ่อเคยนะ มีคนหนึ่งแผ่เมตตาให้หลวงพ่อ หลวงพ่อกำลังนั่งสบายๆ อยู่ปึ๊กลงมา โอ้ย ยังกับใครเอาซุงมากระทุ้งเรา ดู อ้อเขาแผ่เมตตาให้

ฉะนั้นใจต้องมีเมตตาก่อน เหมือนเราทำทานก็ต้องมีวัตถุทานก่อน มีเงิน มีของมีอะไร ค่อยให้เขาได้ ควรทำบ่อยๆ ทำแล้วมีความสุข แต่ต้องระวังนะ เมตตากับราคะใกล้กัน ใกล้กันนิดเดียว มีพระองค์หนึ่งเจริญเมตตามากแล้วสติตามไม่ทัน เมตตามากๆ ราคะมันย้อมเอา

๓.๑๓ การแผ่เมตตาให้ตัวเอง

เวลาเราเจริญเมตตาจะเป็นสมถกัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือใช้แก้โทสะ ใช้ข่มโทสะของตัวเองอีกอันหนึ่ง พอเจริญเมตตาแล้วมันไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่คนอื่นสัตว์อื่น ก็ได้ผูกมิตรกับเขา ฉะนั้นวัตถุประสงค์ไม่ใช่แค่แผ่เมตตาเพื่อผูกมิตร วัตถุประสงค์สำคัญคือทำสมถะให้

ใจสงบตั้งมั่น ที่นี้ใจของเราที่ไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ สำหรับบางคนที่บอกว่ามีโทสะบ่อย โทสะมันเกิดเนืองๆ ถ้าเราหันมาดูจิตดูใจตัวเอง จะเห็นเลยว่าทุกคราวที่โทสะเกิดจิตใจของเราไม่มีความสุข จิตใจนี้น่าสงสาร จิตใจเร่าร้อน ทุรนทุราย ให้หันมารักตัวเองสักหน่อย คนที่มีความโกรธมากๆ นี่ไม่รักตัวเอง ทำร้ายตัวเองมาก เพราะว่าทันทีที่ความโกรธเกิดขึ้น จะทำร้ายตัวเองก่อน แล้วทำร้ายคนอื่นทีหลัง

ฉะนั้นเวลาที่เราหัดทำกัมมัฏฐาน จิตใจของเราไม่มีความสงบสุข เร่าร้อนโมโห ให้มาดูที่จิตที่ใจของเรา ให้สงสารมันหน่อย ว่ามันมีความทุกข์นะ มันหาความสุขไม่ได้เลย มันร้อน มันทุรนทุราย ให้นึกถึงมันในแง่ดี นี่มันเป็นสัตว์กำลังตกทุกข์ได้ยากอยู่ ตัวเราเองนี่กำลังตกทุกข์ได้ยากนะ ถูกกิเลส ถูกความโกรธครอบงำ มันน่าสงสาร มันน่าสลดใจ แต่เดิมเวลาเราโกรธ เราจะรู้สึกว่ากูเก่งๆ แต่ตอนนี้ดูไปดูมา มันไม่ใช่กูเก่งแล้ว กูน่าสงสารมันไม่ใช่กูเก่งอีกต่อไปแล้ว กูโง่นั่นแหละถ้าได้โกรธ พอเห็นอย่างนี้มันสงสารนะ มันมีเมตตาจิตใจมันจะค่อยๆ อ่อนโยน มันเรื่องอะไร มันจะโกรธให้ทุกข์ล่ะ เพราะมันเห็นทุกข์เห็นโทษมันก็เลิกไปเอง พอจิตใจของเรามีความสุข มีความสงบ คราวนี้เรานึกถึงใคร เราก็จะนึกถึงในทางดีของเขา เราจะรู้เลยทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย ไม่มีใครมีดีโดยส่วนเดียว ท่านพุทธทาสบอก มันจะรู้สึกว่ากระทั่งเราเอง บางคราวกิเลสครอบงำย่ำแย่เลย คนอื่นเขาก็เหมือนๆ กัน มันน่าสงสารเหมือนๆ กัน มันจะเริ่มมองคนอื่นอย่างเพื่อนร่วมทุกข์ ไม่ใช่อย่างศัตรูคู่แค้น ความเมตตามันจะแผ่ออกไปอย่างนี้ จิตใจมันจะร่มเย็น พอใจของเราร่มเย็น เรานึกถึงใคร ความร่มเย็นก็ออกไปเอง ไม่ต้องแผ่นะ ไม่ต้องส่งพลังไปนะ ส่งพลังออกไปยิ่งสิ้นเปลือง ยิ่งหมดแรง ค่อยทำไปอย่างนี้นะ ในที่สุดเราเข้าใกล้ใคร คนนั้นก็มีความสุขตัวเราก็มีความสุข พอเรามีความสุขก่อนนะ ความสุขมันก็จะล้นเหมือนน้ำเต็มถ้วย มันก็จะล้นออกไป แผ่ความเย็นซึมซ่านออกไปรอบๆ ตัว ใครเข้าใกล้ก็มีความสุข

จริงๆ แล้ว เราแผ่เมตตาให้คนอื่นน่ะมันแผ่ยาก เราควรแผ่ให้สิ่งที่เรารัก อย่างเราแผ่เมตตาให้ศัตรูนี่ แผ่ยากนะ แผ่ให้มิตรนี่แผ่ง่ายกว่า สิ่งใดเรารักมากที่สุด เรารักตัวเองที่สุด แผ่เมตตาให้ตัวเองนี่ง่ายที่สุดเลย ถ้าเรามีความเมตตาสงสารตัวเอง เราจะไม่ทำชั่วเพราะถ้าทำชั่วแล้วมันทำให้ตัวเองเดือดร้อน ฉะนั้นการที่เราคอยแผ่เมตตาให้ตัวเองไปเรื่อยๆ จิตใจก็จะสงบสุข ไม่ทำความผิด ไม่ทำผิดศีลผิดธรรม เพราะรู้ว่าถ้าทำผิดศีลผิดธรรมจะมีความทุกข์ ฉะนั้นเราแผ่เมตตาไม่ใช่ได้แค่สมาธินะ แผ่ไปเรื่อยๆ ศีลก็จะงดงามขึ้นด้วยต่อไปก็ค่อยๆ ดู ค่อยๆ รู้ไป นี่ก็สัตว์ตัวหนึ่ง นี่ก็สัตว์อีกฝูงหนึ่ง เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กันเมื่อสติปัญญาแก่รอบก่อนนะ แล้วค่อยดู ไม่มีสัตว์ ไม่มีคน นั่นเป็นอีกขั้นหนึ่งนะ

๓.๑๔ วิธีระงับโทสะ

วิธีระงับโทสะทำได้หลายรูปแบบ เราต้องรู้ก่อนว่าโทสะเกิดจากอะไร โทสะเกิดจากการที่เราไปกระทบอารมณ์ที่ไม่ถูกใจเข้า ฉะนั้นวิธีระงับโทสะที่ง่ายที่สุดคือเดินหนีไป แต่ถ้ามันคิดล่ะ หนีไปแล้วแต่มันยังคิดล่ะ นี่มันด่าเราใช่ไหม มันคิดไปทุกวันๆ โทสะก็เกิดอีก ฉะนั้นเดินหนีระงับได้ชั่วครั้งชั่วคราวเวลาจะชกหน้ามัน แต่เวลาอื่นมันจะตามมาหลอกหลอน

อีกวิธีหนึ่งคือทำสมถะ ทำสมถะคือพยายามเจริญเมตตาเอาไว้ คิดถึงแง่มุมของเขาบ้าง อย่างบางคนคุยกับเราแล้วเราโกรธเลยนะ เพราะเราไปมองเขาในแง่มุมของเรา ถ้าเราลองสวมหัวใจของเขาดูว่าทำไมเขาเป็นอย่างนั้น พอเข้าใจเขา เราจะหายโกรธเลย หรือเราเจริญเมตตาไปเรื่อยๆ เพราะเขาก็มีความทุกข์มากนะ เขาก็คิดได้แค่นี้ ก็สบายใจ สิ่งเหล่านี้เป็นแค่สมถะ ใช้ได้ชั่วครั้งชั่วคราว เหมือนเวลาเป็นมะเร็ง เวลาปวดขึ้นมาก็ไปกินพาราฯ ใช้ได้บ้างไม่ได้บ้าง

อีกอย่างหนึ่งใช้ปัญญา ดูลงไปเลย จิตเดี๋ยวก็มีโทสะเดี๋ยวก็ไม่มีโทสะ โทสะเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ โทสะเป็นของบังคับไม่ได้ ดูอย่างนี้เรื่อยๆ นะ พอได้พระอนาคามีก็จะไม่มีโทสะอีก

๓.๑๕ ถ้าจิตไม่มีแรง ให้ยอมรับสภาพและรู้ด้วยใจที่เป็นกลาง

ถ้าเมื่อไรจิตเราไม่มีเรี่ยวมีแรงนะ ท้อแท้ ป้อแป้ ถ้าเรารู้แล้วเราพยายามแก้ไข เราจะแย่เลย อึดอัดขัดข้อง ไม่มีแรงหรอก แต่ถ้าใจเรายอมรับสภาพ มันไม่มีแรงแล้วมันไหลไปอย่างนี้ รู้อยู่อย่างนี้นะ รู้ด้วยใจที่เป็นกลาง ใจเรายอมรับ เอ้อ ไม่ต้องดิ้นออกมาก็ได้ มันเป็นอย่างนี้แหละ ยอมรับมัน ตรงที่ยอมรับมันนี่นะ ใจจะเป็นกลาง มันจะดีดผางขึ้นมา มันจะมีพลังขึ้นมาเลย มันจะไม่ไปดึงคืนมานะ

สมมุติว่าเวลาเราไม่มีแรง ใจมันไหลไปใช่ไหม มันไหลไปนอนแช่อย่างนี้ ให้เรารู้เฉยๆ นะ เราไม่ต้องพยายามไปดึงใจคืนมา ถ้าพยายามดึงใจคืนมาเนี่ย ใช้ไม่ได้หรอก ไม่มีแรงพอที่จะทำอย่างนี้ แล้วก็ห้ามทำ ทำไปแล้วไม่ดี ถ้าเรารู้ สมมุติว่านี้ใจเรานะ มันไหลไปเกาะอารมณ์ ใจไปเกาะอยู่นี่หมดแรงแล้ว ถ้าเรารู้นะไม่ทำอะไรเลย รู้ด้วยความเป็นกลางจริงๆ ใจมันจะเป็นกลาง เป็นกลางมันไม่ต้องเลื่อนมานะ แต่มันเหมือนเป็นกลางอยู่พอดีแล้ว ไม่ต้องไปดึงคืนมาเลย เป็นกลางพอดีเป๊ะเลย

เป็นเรื่องที่แปลกนะ ทีแรกมันเหมือนหลอกเราว่าจิตเราไหลไป พอเรารู้ด้วยความเป็นกลางจริงๆ นะ ปรากฏว่ามันสลายตัวไปเรียบร้อยแล้ว เราไม่ต้องดึงคืนมา เพราะฉะนั้นไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้น ให้สักว่ารู้สักว่าเห็นลูกเดียวเลย มันกลางของมันเอง แต่กว่าจะเข้าใจตัวนี้นะ สู้กันปางตายมาแล้วนะ อันนี้เป็น know how (ความรู้ว่าจะทำอย่างไร) ที่แจกให้ฟรีๆ ไม่ได้เก็บสตางค์ ไม่ได้ไปจดลิขสิทธิ์ กว่าจะรู้ได้ว่าแค่ยอมแพ้มันนั่นแหละ อย่านึกว่ากูเก่งนักเลย กูไม่เก่งจริงหรอก ถ้ายอมแพ้มันได้นะ ใจก็หลุดออกมาเลย

๓.๑๖ ถ้าภาวนาแล้วอยู่กับโลกไม่ได้ แสดงว่าภาวนาไม่เป็น

เราแปลกจากมาตรฐานของคนอื่น แต่เวลาเขาแสดงความเสียใจ เราก็ตีหน้าเสียใจไปหน่อยนะ เรียกว่าเราไม่ทะเลาะกับโลก แต่เราไม่หลงโลกต่างหาก พระพุทธเจ้าสอนนะบอกว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงดูโลกอันวิจิตรงดงามนี้เหมือนราชรถทรงของพระราชา ที่คนโง่เขลาพากันติดอยู่” แต่คนที่เป็นผู้รู้ไม่ติดหรอก เราอยู่กับมันได้ ไม่เกลียดมันนะ

ถ้าเราภาวนาแล้วเราอยู่กับโลกนี้ไม่ได้ ร้อนเป็นฟืนเป็นไฟ แสดงว่าภาวนาไม่เป็น ถ้าภาวนาแล้วอยู่กับโลกได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข แต่เห็นโลกนี้ร้อนเป็นฟืนเป็นไฟ โลกนี้ทุกข์ล้วนๆ อย่างนี้ดี แต่ความร้อนมันเข้าไม่ถึงตัวเรา ไม่ถึงจิตถึงใจ ใจมีความสุขความสงบอยู่ท่ามกลางความเร่าร้อนของโลก ท่านพุทธทาสท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนลิ้นงูอยู่ในปากงู ลิ้นงูเลยไม่ถูกงูกัดตาย อยู่กับโลกแต่ไม่ทุกข์นะ

๓.๑๗ วิธีแก้ความเบื่อตัวเอง

เวลาเราภาวนาถูกต้อง เราเห็นเลยขันธ์แต่ละขันธ์ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราเกิดจากขันธ์มันมารวมกัน พอขันธ์มันกระจายออกแต่ละตัวไม่ใช่ตัวเรา แล้วแต่ละตัวเป็นตัวทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา ท่านถึงบอกว่าขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ แต่ว่าพอเราไปรู้ ใจเราไปเบื่อมัน ตรงนี้เพราะปัญญาเรายังไม่พอ แต่ว่าเพราะเราฉลาดขึ้นมาระดับหนึ่งนะเราถึงเบื่อมัน ให้เราตามดูต่อไปอีก ให้รู้ทันความเบื่อ ใจเป็นกลาง เราก็ดูไป เอ้ ขันธ์มันทำงานของมันเอง แล้วเราไปเบื่อมันทำไมล่ะ

ยกตัวอย่างหลวงพ่อเคยดูนะ ร่างกายมีแต่ทุกข์ มีภาระมาก ตื่นเช้าขึ้นมาต้องปรนนิบัติมันมากมาย ต้องไปทำงานมากมาย ไปซื้อข้าวให้มันกิน รู้สึกมันเป็นภาระ รู้สึกไหม พอดูไปดูมา มันโง่นี่หว่าเรานะ ร่างกายต่างหากล่ะ มันอาบน้ำให้ตัวเอง ร่างกายมันเป็นคน

ไปทำงาน ได้เงินมานะ มันซื้อข้าวกิน มันก็เดินไปซื้อของมันเอง มันเคี้ยวข้าวมันก็เคี้ยวเอง เราไปเบื่อแทนมันนะ จริงๆ ร่างกายมันทำงานเอง เราต่างหากล่ะหลงไปสำคัญมั่นหมายผูกพันกับมันแล้วไปเบื่อแทนมัน มันไม่เห็นบ่นเลย ให้มันกินมันก็กิน มันอุตส่าห์หาเงินไปซื้อ มันก็ทำงานของมันนะ เราไม่ใช่ นั่งอยู่ตรงนี้ เอาจิตไปทำงานแล้วได้สตางค์มาเมื่อไหร่ล่ะ

นี่เป็นเส้นทางที่พระอริยเจ้าเดินมา ทุกองค์เดินอย่างนี้ รู้ลงมาที่กายที่ใจจนเห็นความจริงเลย มันไม่ใช่ตัวเรานะ มันทำงานได้เอง แล้วมันก็ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นอย่างนี้ จนกระทั่งเห็นแจ่มแจ้ง ไม่เบื่อแล้วคราวนี้ เบื่อทำไม มันไม่ใช่ตัวเรา เหมือนเห็นคนอื่นไม่สบาย เราจะต้องไปกลุ้มใจทำไม

๓.๑๘ ฟังเทศน์แล้วรู้กายรู้ใจไป

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๘]

ฟังหลวงพ่อแล้วงงก็ไม่ใช่เรื่องแปลกนะ ใครฟังแล้วไม่งงนั่นแหละแปลก ที่ฟังแล้วงงเพราะฟังไปคิดไป ถ้าฟังเล่นๆ นะ แค่ได้ยินเสียงกระทบหูไป แล้วใจของเราขำบ้าง เครียดบ้าง งงบ้าง ตามรู้ของเราอยู่อย่างนี้ไม่มีปัญหาแล้ว การภาวนาอย่างนั้นใช้ได้แล้ว อย่างนั้นเรียกว่าฟังเป็น

เวลาคนที่ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมในขณะฟังนี่ เขาไม่ได้รู้เรื่องนะ เขารู้กายรู้ใจของเขาไปในขณะที่ฟังธรรม ทีนี้พอธรรมะที่ครูบาอาจารย์หรือที่พระพุทธเจ้าแสดงมันตรงกับใจเขาตรงที่ติดขัดอยู่พอดี จิตมันจะตื่นตัวขึ้นมา ฟังแล้วปิ๊งเลย

อย่างพระสารีบุตรเนี่ยนั่งพัด เห็นไหม ท่านนั่งพัดพระพุทธเจ้า ท่านพัดไปแล้วฟังพระพุทธเจ้าสอนทีฆนขะ สอนเรื่องเวทนา (เวทนาปริคคหสูตร) ฟังไปเรื่อยเลย ในที่สุดท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ถ้าท่านตั้งใจฟังเหมือนฟังเลคเชอร์นะ พระพุทธเจ้าสอนอะไร จด จด ยุคนี้ไม่ต้องจด เอา MP3 มาวาง แล้วก็ใจลอยไปเรื่อยๆ เพราะเดี๋ยวกลับบ้านก็ฟังได้ อย่างนั้นไม่บรรลุหรอก

ฉะนั้นฟังไปแล้วรู้กาย ฟังไปแล้วรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งบรรลุเองนะ

๓.๑๙ วิชานอนหลับ

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๒]

เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้เราผิดปกติ จิตทุกคนคิดทั้งวัน จิตไม่เคยหยุดคิดเลย ฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกให้มันผิดปกติ เพียงแต่คิดแล้วถ้าเรารู้ไม่ทันมันจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ฉะนั้นเราเห็นจิตมันคิด จะนอนแล้วมันคิดไม่เลิก รำคาญมัน รู้ว่ารำคาญ อยากจะเลิกคิด รู้ว่าอยากทำใจให้สบาย หาอะไรอุ่นๆ กินสักแก้วหนึ่ง หาหนังสือที่สบายใจอ่าน หาอารมณ์ที่สบาย พอสบายแล้วจิตมันจะสงบ หลับง่าย

หรือมีอีกวิธีหนึ่งหลวงพ่อเคยใช้ เมื่อก่อนนอนไม่หลับหงุดหงิดๆ นะ เอาใหม่ เปลี่ยนความรู้สึกใหม่ว่า โอ้ โชคดีจังเลย วันนี้มันไม่หลับ เราจะภาวนาทั้งคืนเลย ห้านาทีก็หลับ เพราะอะไร เพราะมีความสุข เดี๋ยววันหลังจะเปิดคอร์สวิชานอนหลับ เก็บสตางค์นะ คอร์สนี้ พวกนอนไม่หลับนี่พวกมีสตางค์ คนจนๆ นะทำงานหนักถึงเวลานอนหลับปุ๊ยเลย

๓.๒๐ วิธีฟัง CD ของหลวงพ่อ

วิธีฟัง CD หลวงพ่อให้รู้เรื่อง อย่าพยายามฟังแล้วคิดตาม CD ของหลวงพ่อไม่ได้เอาไว้คิดเล่นๆ ธรรมะไม่ใช่ของเอาไว้คิดเล่นๆ ฟัง CD หลวงพ่อแล้วหัดสังเกตใจตัวเองไป เช่น บางทีฟังรู้เรื่องก็สบายใจ บางทีฟังไม่รู้เรื่องชักจะงง งงให้รู้ว่างง ฟังไป ๆ ใจลอย หนีไปที่อื่นแล้ว รู้ว่าใจลอย ให้คอยรู้ใจตัวเอง ไม่ต้องมาฟังให้รู้เรื่องหรอกนะ

๓.๒๑ ฟัง CD ของหลวงพ่อแล้วจะปฏิบัติอย่างไร

ฟัง CD ของหลวงพ่อแล้วเข้าใจ แต่พอลงมือปฏิบัติไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร นี่ธรรมะคนที่ฟังกับหลวงพ่อจะเป็นอย่างนั้น เพราะจริงๆ หลวงพ่อไม่ได้ให้ปฏิบัติอะไร เพราะฉะนั้นฟังแล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไร เพราะที่แท้หลวงพ่อไม่ได้ให้ทำอะไร แต่ว่าร่างกายมันเคลื่อนไหวให้รู้สึก จิตใจมันเคลื่อนไหวให้รู้สึก ไม่ได้ให้ทำอะไรหรอก ให้คอยรู้ทัน ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึกไป จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึกไป เพราะฉะนั้นเวลาฟัง CD ฟังธรรมะหลวงพ่อนะ ฟังแล้วง่าย ฟังแล้วมีความสุข สดชื่น แจ่มใส ฟังแล้วสบายใจ ฟังแล้วรู้เรื่อง ฟังแล้วเหมือนๆ เข้าใจ แต่พอถึงการปฏิบัติไม่รู้จะทำอย่างไร ทำไม่ได้ มีคนมาถามหลวงพ่อว่าจะปฏิบัติอย่างไร หลวงพ่อตอบทุกทีว่าทำไม่ได้หรอก

มีนะในสูตรของเว่ยหล่าง มีคนมาบอกเว่ยหล่าง บอกท่านอาจารย์เว่ยหล่าง วัดข้างๆ กัน เจ้าสำนักชื่ออาจารย์ออหลุน อาจารย์ออหลุนประกาศเลยว่าใครอยากรู้วิธีปฏิบัติให้มาถามอาจารย์ออหลุน ท่านเว่ยหล่างบอกว่าเราไม่มีวิธีหรอก มีแต่ตื่นแล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมาเลย ร่างกายเคลื่อนไหวแล้วรู้สึก จิตเคลื่อนไหวแล้วรู้สึกไปเรื่อย เราจะเห็นเลยทั้งกายทั้งใจที่ทำงานอยู่ทั้งวันทั้งคืนนี่มันทำของมันเอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอก เราดูลงไปจนเห็นกายเห็นใจไม่ใช่ตัวเราจะได้พระโสดาบัน ดูลงไปจนเห็นกายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ จะเป็นพระอรหันต์ ไม่ต้องทำอะไร หลวงพ่อพูดเรื่อยๆ นะ ความพยายามอยู่ที่ไหน ความล้มเหลวอยู่ตรงนั้นแหละ เพราะว่ามันอยาก ทำด้วยความอยาก ทำแล้วยิ่งเครียด ฉะนั้นสิ่งที่หลวงพ่อพูดจะไม่มีเลยว่าให้ทำอะไร เดินจะต้องมีกี่จังหวะไม่เคยสอน เพราะพระพุทธเจ้าไม่เคยสอน นั่งจะต้องมีกระบวนท่าอย่างไร ไม่ได้บอก หรือหายใจลมจะต้องกระทบกี่ฐานนี่พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน อาจารย์ชั้นหลังท่านสอนขึ้นมาเอง ฉะนั้นเราหายใจธรรมดา เดินพ่อแม่สอนมาอย่างไรเดินอย่างนั้น เพราะพ่อแม่เป็นครูคนแรกของเรา พ่อแม่เป็นครูที่ดีที่สุดของเรา พ่อแม่สอนเราเดินมาก็เดินอย่างนั้นแหละ เดินไปแล้วเราก็รู้สึกตัว ถ้าเรารู้สึกตัวเราจะเจอพ่ออีกคนหนึ่งคือพระพุทธเจ้า

๓.๒๒ นาทีทองของผู้ปฏิบัติและนาทีทองในสังสารวัฏ

[(๑) ๑๒ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

พอเราทำความสงบแล้ว ตอนถอยออกจากสมาธิ ตอนที่จิตเขาถอนออก ให้ตามรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเลย ไม่ใช่ว่าตอนนั่งก็นั่งปฏิบัติ หมดเวลาจิตถอยแล้วก็เลิกเลยอย่างนั้นเสียโอกาสนะ ในขณะที่จิตถอยออกจากสมาธิ ขณะนั้นเป็นนาทีทองของการปฏิบัติสำหรับคนที่เข้าสมาธิได้ มันคล้าย ๆ เราเคลียร์โต๊ะข้างหน้าเราเนี่ย กวาดขยะเกลี้ยงเลย ฝุ่นผงเล็กๆ น้อยๆ ตกลงมาบนโต๊ะเราก็จะเห็น จิตของเราขณะนั้นเราเก็บกวาดอะไรไปหมดแล้ว มีอะไรเล็กน้อยแปลกปลอมเข้ามาก็จะเห็นง่าย ฉะนั้นอย่าไปเลิกนะ พอใจถอยออกจากสมาธิรีบตามรู้ลงไปเลย

๒) สัมมาสมาธิ จิตจะอยู่กับอารมณ์อันเดียว เคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างมีความสุข ไม่ขาดสติ สงบก็สงบลงไปนิ่มๆ รู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่หล่นวูบลืมตัวเองไป ไม่ใช่เสร็จแล้วพอถอยออกจากสมาธิ มารู้กายมารู้ใจ โดยเฉพาะถ้าจิตถอยออกมาจากสมาธินะ เป็นนาทีทองของผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติโดยเอาสมถะนำหน้า ให้รู้ลงไปถึงความเปลี่ยนแปลงของ

จิตเลยในขณะนั้น จิตตะกี้นี้มีปีติ ตอนนี้ไม่มี จิตตะกี้นี้มีความสุข ตอนนี้ไม่มี จิตตะกี้นี้เฉยๆ ตอนนี้ชักไม่เฉยแล้ว ดิ้นไปดิ้นมา นี่เราจะเริ่มเห็นความไม่เที่ยง หลวงพ่อพุธท่านเคยสอน บอกตรงนี้คือนาทีทองนะ พวกเรารู้จักแต่นาทีทองที่จะไปซื้อของไปจับฉลาก เราไม่รู้จักนาทีทองของการปฏิบัติ นาทีทองของการปฏิบัติอยู่ตอนที่จิตถอยออกจากความสงบ หรือตอนที่ตื่นนอน คนไหนทำฌานไม่ได้นะ ตอนที่ตื่นนอนมาปุ๊บนี่ ให้รีบมีสติรู้ทันจิตใจของตัวเองที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปต่อหน้าต่อตา นี่นาทีทองของการปฏิบัตินะ

ส่วนนาทีทองของสังสารวัฏคือขณะนี้แหละ ขณะที่เรามีโอกาสได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ได้ฟังธรรม ในสังสารวัฏที่ยาวนานนี่ ในการที่จะได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และได้ฟังธรรมนี้ยากที่สุดเลย ยากมากนะ วันเวลาที่มีพระพุทธเจ้า มีศาสนาพุทธนี้สั้นมาก อย่างสมัยของพระพุทธเจ้านะ พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู พอท่านปรินิพพานแล้ว สาวกรุ่นที่ท่านสอนไว้หมดแล้วนี่ ไม่มีการสืบต่อศาสนาแล้ว ขาดช่วงไปเลย อยู่ได้หนึ่ง generation (ช่วงอายุคน) เท่านั้นเอง แต่ generation ของท่านหลายหมื่นปี generation ของเรายุคนี้ generation จริงๆ สามสิบปีนะ ช่วงคนนะ แต่ว่าอายุคนประมาณเจ็ดสิบห้าปี พระพุทธเจ้าเราสอนจนถึงป่านนี้ สองพันห้าร้อยกว่าปีใช่ไหม หลายช่วงคนแล้ว ถือว่าเป็นศาสนาที่ตั้งอยู่นาน อย่าไปนึกว่าสองพันห้าร้อยปีสั้นนะ เทียบกับอายุคนแล้ว ผ่านคนมาได้หลายรุ่น ถือว่าอายุยืนนาน ทำไมศาสนาของท่านตั้งอยู่ได้นาน เพราะท่านบัญญัติพระธรรมวินัยเอาไว้ มีคำสอนอะไรต่างๆ มากมาย พระพุทธเจ้าบางองค์ พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู ท่านสอนนิดหน่อยเท่าที่จำเป็น ไม่บัญญัติอะไรไว้เยอะ ท่านขวนขวายน้อย ที่ขวนขวายน้อยเพราะอะไร เพราะท่านคงพิจารณาแล้วว่าเอาไปหมดแล้ว ที่เหลือนี่เศษเดนแล้วเอาไปไม่ได้ ฝากไว้ให้คนรุ่นต่อไป ค่อยเรียนนะ โอกาสที่ได้เรียนธรรมะมีไม่มาก มีน้อย คอยรู้สึก รู้สึกอยู่ในกายรู้สึกอยู่ในใจไป

๓.๒๓ สรุปวิธีปฏิบัติธรรม

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๘]

ศาสนาพุทธในเมืองไทยเราไม่รู้จะอยู่ได้แค่ไหนนะ อยู่ที่พวกเรานั่นแหละ มีฝีมือแค่ไหนในการรักษาสืบทอด ก่อนจะรักษาสืบทอด เรียนให้รู้เรื่องนะ ฟังสิ่งที่หลวงพ่อพูดแล้วนี่ การปฏิบัติธรรมจะไม่ใช่เรื่องยากเลย เพราะหลวงพ่อแจกแจงอย่างละเอียดเลยว่า

การปฏิบัติธรรมนี่ เราจะทำอะไร เราจะทำเพื่ออะไร เราจะทำอย่างไร บอกไว้ละเอียดลออทุกขั้นตอนแบบไม่มีการปิดบัง

เราจะทำอะไรล่ะ มีสมถะกับวิปัสสนา จะทำเพื่ออะไร สมถะทำเพื่อให้จิตใจสงบสุขได้พักผ่อนมีเรี่ยวมีแรง วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา มันไม่ใช่ตัวเรา พอเห็นความจริงแล้วก็จะหมดความเห็นผิดว่ามันเป็นเรา นี่ได้โสดาฯ จนกระทั่งหมดความยึดถือในกายได้พระอนาคาฯ หมดความยึดถือในจิตเป็นพระอรหันต์ นี่เส้นทางเดินมีอย่างนี้

แล้วทำอย่างไร ถ้าต้องการทำสมถะเพื่อพักผ่อนให้หาอารมณ์ที่เป็นกุศล มีเงื่อนไขนะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลและเป็นอารมณ์ที่จิตของเราชอบใจ แล้วก็รู้อารมณ์นั้นไปอย่างสบายๆ รู้เล่นๆ รู้สบายๆ ให้ใจเคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์อันเดียวอันนั้นที่เป็นกุศลและที่เราชอบใจ อารมณ์ที่เป็นกุศลแต่เราไม่ชอบใจก็อย่าไปเอามัน ทำอย่างนั้นจิตไม่สงบ จิตมันสงบได้เพราะมันอยู่ในอารมณ์ที่ชอบใจและมีความสุข แต่อารมณ์ที่ชอบใจแต่เป็นฝ่ายอกุศลก็อย่าไปเอามัน ทำแล้วมีอกุศลติดตัว เลยต้องเลือกอารมณ์ที่เป็นกุศล นี่หลักของสมถะ ไม่ยากอะไรหรอก หาอารมณ์ที่มันไม่ใช่อกุศลขึ้นมาแล้วก็เป็นอารมณ์ที่ชอบใจ สบายใจที่ได้รู้สิ่งนั้นนะ

บางคนทำถนัดสบายใจถ้าได้รู้ลมหายใจ ก็เอาลมหายใจมาเป็นเครื่องอยู่ บางคนถนัดพุทโธก็ใช้พุทโธ ถนัดรู้ท้องพองยุบแล้วสบายใจก็รู้ท้องพองยุบไป ถ้ารู้ท้องพองยุบแล้วเครียดก็ไม่เอา แสดงว่าไม่ถูกกับจริตเรา อารมณ์กัมมัฏฐานสำหรับการทำสมถะนี่มีให้เลือกเยอะแยะ ขยับนิ้วแบบนี้ก็ได้ ขยับไม้ขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนก็ได้ อะไรก็ได้ถ้าเป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นอกุศล

แต่ถ้าจะทำวิปัสสนานะ อารมณ์ของวิปัสสนามีแต่เรื่องกายกับใจ ต้องรู้กายรู้ใจแต่ไม่ใช่รู้กายรู้ใจไปเฉยๆ ต้องปล่อยให้กายให้ใจเขาทำงาน เพื่อเราจะได้เห็นไตรลักษณ์ วิปัสสนาที่แท้จริงคือการที่เรามีสติมีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ไม่เรียกว่าวิปัสสนา ถ้าไม่ได้รู้กายรู้ใจ ไปเห็นสิ่งอื่นเป็นไตรลักษณ์ ก็ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาต้องมารู้กายรู้ใจ

สิ่งที่เรารู้สึกเป็นตัวเราก็คือกายกับใจนี้ เรารู้สึกเป็นตัวเรา ให้คอยรู้ลงไป สิ่งที่เรานึกว่าตัวเรานี่เป็นตัวเราที่แท้จริงหรือไม่ บางคนเห็นแต่ว่ามันมีแล้วก็ไม่มี ไม่มีแล้วก็มีขึ้นมาทั้งทางกายทางใจ เช่น หายใจออกหายใจเข้านะ เคยหายใจออกแล้วก็ไม่ได้หายใจออกกลายเป็นหายใจเข้า เคยหายใจเข้าแล้วก็กลายเป็นหายใจออก นี่แสดงความไม่เที่ยง เคยนั่งแล้วก็กลายเป็นยืน ยืนแล้วกลายเป็นเดิน เดินแล้วกลายเป็นนั่ง นั่งแล้วกลายเป็นนอน อะไรอย่างนี้นะ กลับไปกลับมา แต่ละอย่างๆ ที่เคยมีแล้วไม่มี นี่เรียกว่าอนิจจัง

จิตใจก็เหมือนกัน จิตใจเคยมีความรู้สึกอย่างนี้แล้วไม่มี ไม่เคยมีความรู้สึกอย่างนี้แล้วเกิดมีขึ้น นี่เรียกว่าอนิจจัง เช่น จิตใจของเราเคยแต่ฟุ้งซ่าน พอมาฟังธรรมแล้วจิตใจเกิดความสงบขึ้นมา ฉะนั้นความฟุ้งซ่านไม่เที่ยงแล้ว พอสงบได้สักพักหนึ่งก็กลับไปฟุ้งซ่านใหม่ นี่สงบไม่เที่ยงอีกแล้ว ไม่มีแล้วมี มีแล้วไม่มี เรียกว่ามันไม่เที่ยง

เราจะเห็นเลยว่าเราบังคับมันไม่ได้ จิตใจของเรานี่เราบังคับมันไม่ได้นะ จะสุขหรือจะทุกข์ จะดีหรือจะชั่ว สั่งไม่ได้ เราเลือกไม่ได้ การที่เราเห็นความจริงว่าเราบังคับมันไม่ได้จริงมันไม่อยู่ในอำนาจ นี่เรียกว่าเห็นอนัตตา

การที่เราเห็นกายเห็นใจไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา มันจะทำให้เราละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ มันเป็นตัวเราที่ไหน มันเกิดแล้วมันก็หายไป มันไม่ใช่ตัวเราหรอกมันเป็นตัวเราที่ไหน มันถูกความทุกข์บีบคั้น มันยังช่วยตัวเองไม่ได้เลย เราทำอะไรไม่ได้สักอย่าง ฉะนั้นดูลงไปเรื่อยจะเห็น

การที่เราเห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตานี่จะทำให้ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา จิตใจจะเป็นกลางนะ รู้กายรู้ใจด้วยความเป็นกลางก็ยอมรับว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ถ้าใจเราไม่ยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ จิตใจจะไม่เป็นกลางอย่างเราไม่เห็น เราก็ไม่ยอมรับว่าร่างกายนี้มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ เราอยากให้ร่างกายมีแต่ความสุขตลอดเวลา เราไปอยากในสิ่งซึ่งไม่จริง ในที่สุดเราก็ทุกข์ใจนะ เพราะว่าร่างกายแปรปรวนไป

แต่ถ้าเรายอมรับความจริงว่ากายนี้มันเป็นก้อนทุกข์นี่ อย่างไรมันก็ต้องทุกข์นะเดี๋ยววันหนึ่งมันก็แก่ก็เจ็บตายไป ยิ่งแก่ยิ่งทุกข์เยอะ ขยับตัวผิดจังหวะนิดเดียวยังเคล็ดไปตั้งสามวันสี่วันนะ เอี้ยวตัวหน่อยหนึ่งก็ยอกไปทั้งตัวแล้วอย่างนี้ นี่มันมีแต่ทุกข์ล้วน ๆ เลย

ถ้าใจยอมรับความจริงว่ามันเป็นตัวทุกข์ เวลามันทุกข์ขึ้นมาจะไม่กลุ้มใจ เราจะเป็นกลางกับมัน แต่ถ้าไม่ยอมรับมันจะกลุ้มใจ

ฉะนั้นถ้าเห็นไตรลักษณ์แล้วจะเป็นกลาง ถ้าเห็นอย่างอื่นจะไม่เป็นกลาง อย่างเห็นร่างกายเป็นปฏิกูลอสุภะนี่จะเกลียดมัน ไม่เป็นกลางหรอก ฉะนั้นต้องเห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นเป็นก้อนธาตุก้อนขันธ์นะ เฉยเมย มันก็ใช้ไม่ได้นะ ใจแห้งแล้งจืดๆ ไป แต่ถ้าเห็นว่าเป็นก้อนธาตุก้อนขันธ์ ไม่ใช่ตัวเรา นี่มันเป็นแควัตถุของโลก อย่างนี้เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์ ถ้าไปคิด ๆ เอาว่าเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุก้อนขันธ์ นี่ก็แค่คิดๆ เอา ไม่ใช่ว่าเห็นไตรลักษณ์ไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นต้องเห็นไตรลักษณ์นะ จิตถึงจะเป็นกลาง หรือเราภาวนาแล้วเราเห็นจิตใจมีแต่ความสุขนี่ เราเห็นว่าจิตนี้เป็นของว่าง จิตนี้เป็นของที่มีความสุข ถ้าเห็นอย่างนี้ก็จะไม่เป็นกลาง เราจะเพลิดเพลินพอใจ แต่ถ้าเราเห็นว่าจิตเกิดแล้วดับ จิตเกิดแล้วดับ จิตเป็นของบังคับไม่ได้ ดูไปอย่างนี้เรื่อยๆ จิตจะเป็นกลาง ฉะนั้นถ้าเห็นไตรลักษณ์นะจะเป็นกลาง ถ้าเห็นอย่างอื่นจะไม่เป็นกลาง

เป็นกลางสำคัญอย่างไร เป็นกลางแล้วจิตจะหมดความดิ้นรน เป็นกลางก็คือไม่มีความยินดีไม่มีความยินร้ายในรูปนามในกายในใจนี้ เป็นกลาง เมื่อไม่ยินดีและไม่ยินร้ายก็ไม่มีแรงผลักที่จะให้เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา ถ้ายินดียินร้ายจะมีความดิ้นรนปรุงแต่งเกิดขึ้นในใจเรา เช่น ร่างกายเราไม่สบายแล้วเรายินร้ายใช่ไหม จิตใจมันทุรนทุรายดิ้นรน หาความสุขไม่ได้ หรือจิตใจมันแห้งแล้ง ทำอย่างไรนะมันจะชุ่มชื่น ดิ้นรนหาทางทำจิตให้ชุ่มชื่น เกิดการดิ้นรน เกิดการทำงาน

การทำงานใดๆ ทางจิตใจเรียกว่าภพ ที่ว่าสร้างภพสร้างชาตินะ มีภพขึ้นมาคือมีการทำงาน มีชาติก็คือมีผู้กระทำงานขึ้นมา มีภพก็มีการทำงานของจิต มีชาติก็มีผู้กระทำงานก็คือมีตัวเราขึ้นมา แล้วก็มีทุกข์ตามมาทันทีที่เราไปหยิบฉวยเอารูปธรรมนามธรรมมาเป็นตัวเรานะ น้ำหนักจะเกิดขึ้นในจิตเพราะขันธ์ห้าเป็นตัวหนัก ขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ ขันธ์ห้าเป็นภาระเป็นของหนัก

พระพุทธเจ้าสอนบอกว่า บุคคลที่แบกของหนักไปนี่ ไม่พ้นจากทุกข์ พระอริยเจ้าทั้งหลาย พระอรหันต์ทั้งหลายวางของหนักลงแล้ว คือวางความยึดถือขันธ์ลงแล้ว จะไม่รู้สึกเป็นเราอีกนะ ไม่ยึดถือเลย ท่านบอกว่าพระอริยเจ้าทั้งหลายวางของหนักลงแล้วและไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็พ้นจากความทุกข์ ใจเราไม่มีน้ำหนักขึ้นมา ใจที่ปราศจากน้ำหนักนะมันจะเหมือนอะไร มันจะเหมือนแผ่นดิน แผ่นดินนี่ดูสิ แผ่นดินไม่รับรู้ถึงน้ำหนักนะ อันนี้ฟังยาก ภูเขาทั้งลูกนี่ถ้าเราภาวนาเป็น เรามองไปเนี่ยภูเขาทั้งลูกไม่มีน้ำหนัก ดินน้ำไฟลมไม่มีน้ำหนักในตัวของมัน อย่างน้ำทั้งมหาสมุทรนะ เราไม่ไปแบกเอาไว้ก็ไม่มีน้ำหนักนะ ใจเราจะเหมือนดิน เหมือนน้ำ เหมือนไฟ เหมือนลม อะไรมากระทบกระทั่งนะ จิตก็เป็นกลางวางเฉยอยู่อย่างนั้นเอง

พระสารีบุตรเคยเปรียบเทียบจิตใจของท่านว่าจิตใจของท่านเหมือนแผ่นดิน คนเอาของเหม็นหรือของหอมมาทาก็เฉยๆ ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่เกิดความหนักอกหนักใจขึ้นมา ใจของท่านเหมือนน้ำ น้ำไม่เคยบ่นเลย เอาศพไปทิ้งน้ำก็ไม่บ่น หรือเอาดอกไม้ไปโยนใส่ น้ำก็ไม่ดีใจ ใจของท่านเหมือนลม ลมพัดผ่านไปในเชิงตะกอน พัดผ่านส้วม หรือพัดผ่านดอกไม้ของหอม พัดผ่านสาวสวย ลมก็เหมือนเดิม ลมไม่ได้ดีใจ ลมไม่ได้เสียใจ เหมือนไฟนะมีเชื้อ เชื้อนั้นจะดี เชื้อนั้นจะเลว ไฟก็พร้อมจะไหม้ไปตามหน้าที่ของไฟ จิตนี้ก็เหมือนกันนะ เป็นกลางกับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมาให้เป็นภาระทางจิตใจ จิตใจโปร่งโล่งเบาไม่มีน้ำหนัก

คำว่า **"ไม่มีน้ำหนัก"** ไม่ใช่แปลว่าเบา เบานั้นมีน้ำหนักนะ แต่เป็นน้ำหนักติดลบใช่ไหม อย่างเราเอาลูกโป่งสวรรค์หรือลูกบอลลูนมาผูกกับตาชั่งนะ ตาชั่งมันดีดกลับใช่ไหม มันมีแรงดึง มันมีน้ำหนักเหมือนกัน แต่น้ำหนักมันติดลบ จิตซึ่งภาวนาเต็มชั้นเต็มภูมิแล้วไม่มีน้ำหนัก ไม่หนักไม่เบา ไม่ดีไม่ร้าย ไม่ละเอียดไม่หยาบ เป็นแต่ธรรมชาติอันหนึ่งล้วนๆ ซึ่งไปรู้ธรรมะล้วนๆ นี่ค่อยฝึกนะ

ศาสนาพุทธไม่ใช่นิยายหลอกเด็กนะ ชี้ด้วยว่าวัตถุประสงค์คืออะไร ชี้ว่าวิธีการทำอย่างไร บอกด้วยว่าทำแล้วจะเป็นอย่างไร ไม่ต้องอาศัยความเชื่ออะไรเลย บอกทิศทางให้อย่างละเอียดยิบเลย

อยากพ้นทุกข์ ทุกข์อยู่ที่กายที่ใจ มีสติรู้กายรู้ใจ วิธีรู้กายรู้ใจก็บอกอย่างละเอียดก็คือวิธีเจริญวิปัสสนานั่นเอง พอปฏิบัติเต็มที่แล้วอะไรจะเกิดขึ้น จิตใจมันพ้นทุกข์ พ้นแบบไหน พ้นเพราะมันไม่ยึดถืออะไร ไม่ใช่พ้นเพราะไม่มีอะไร แต่พ้นเพราะไม่ยึดถืออะไร ไม่ใช่พ้นเพราะไม่มีกาย ไม่ใช่พ้นเพราะไม่มีใจ มีกายมีใจอยู่แต่ไม่ทุกข์ เพราะไม่ได้ไปหยิบฉวยมันขึ้นมา

ไม่มีคำสอนชนิดนี้ในที่อื่น มีแต่ในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนได้ละเอียดลออขนาดนี้



๔

ความเข้าใจ ในการปฏิบัติธรรม



๑
ความเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า

๑.๑ ธรรมะของพระพุทธเจ้างดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด

[๑) ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๑]

ธรรมะของพระพุทธเจ้าแจ่มแจ้งที่สุด ธรรมะของท่านงดงามในเบื้องต้น ในท่ามกลาง ในที่สุดนะ พระพุทธเจ้าสอนอย่างหนึ่ง คือที่ท่านแสดงธรรมจักร ท่านหมุนกงล้อของธรรมจักรแล้ว ทันทีที่ท่านหมุนกงล้อของธรรมจักรแล้วจะไม่มีใครต่อต้านได้

ดังนั้นถ้าเราเข้าใจอริยสัจนะ คือเข้าใจธรรมจักรนั่นเอง ให้ไปนั่งเถียงกับใครก็ได้นะ อริยสัจนี่ครอบคลุมธรรมทั้งหมดไว้แล้ว ครอบคลุมธรรมฝ่ายเกิดคือทุกข์และสมุทัย ครอบคลุมธรรมฝ่ายดับคือนิโรธกับมรรค ครอบคลุมธรรมฝ่ายของกิเลสอย่างตัวสมุทัย ครอบคลุมธรรมฝ่ายที่พ้นกิเลสคือนิโรธ ครอบคลุมตัวทุกข์ ทุกข์อยู่กลุ่มหนึ่ง ครอบคลุมความพ้นทุกข์อยู่อีกกลุ่มหนึ่ง นัยยะของอริยสัจนะอัศจรรย์ที่สุดเลย มีนัยยะจำนวนมากนะ มีแง่มีมุมจำนวนมาก แล้วมันจะครอบคลุมธรรมะทั้งหมดเลย ถ้าใครเข้าใจอริยสัจก็จะข้ามภพข้ามชาติ ใครไม่เข้าใจอริยสัจยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ไม่มีทางเลือกเลย

ฉะนั้นขยันนะ ขยันเรียนรู้ ฟังหลวงพ่อพูดแล้วก็เรียนอริยสัจด้วยการลงมือเรียนจากของจริง ฟังหลวงพ่อพูดอริยสัจให้ฟังคือเรียนปริยัติ ลงมือเรียนอริยสัจด้วยตัวเอง มีสติรู้กายรู้ใจไปนี่คือภาคปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติมันจะเป็นรางวัลที่เราจะได้รับของเราเอง

ของใครของคนนั้น ทำแทนกันไม่ได้ อย่าเสียเวลากับการอ้อนวอนขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือครูบาอาจารย์ช่วย ไม่มีใครช่วยใครได้หรอก ต้องช่วยตัวเอง พระพุทธเจ้าช่วยเราได้แค่บอกทาง หลวงพ่อก็จำพระพุทธเจ้ามาบอกพวกเราอีกทีหนึ่ง งานของหลวงพ่อสิ้นสุดแค่การบอกนี่แหละ ที่เหลือพวกเราต้องทำเองนะ

[๒) ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑ : นาที ๑๘]

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น "งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด" งามจริงๆ นะ

งามในเบื้องต้น คือสอนมีเหตุมีผลว่าเราจะปฏิบัติอะไร เพื่ออะไร และปฏิบัติอย่างไร

งามในท่ามกลาง คือสอนการแก้ไขอุปสรรคข้อขัดข้องในระหว่างการปฏิบัติ

งามในที่สุด คือแจกแจงสภาวะซึ่งเราปฏิบัติเสร็จแล้วออกมา ชี้แจงธรรมะที่ประณีตพ้นจากโลกจากสงสารให้เราดูได้ เพราะฉะนั้นธรรมะของท่านงามจริงๆ ไม่มีอะไรที่คลุมเครือเลยตั้งแต่ต้นจนจบ

เพราะฉะนั้น ถ้าเรายังรู้สึกว่าธรรมะเป็นของคลุมเครือก็แสดงว่าจิตของเรายังไม่สมควรแก่ธรรมะเอง แต่ถ้าจิตของเราสมควรแก่ธรรมะ เราจะพบว่าธรรมะไม่ใช่ของคลุมเครือแล้ว ธรรมะไม่ใช่นามธรรมที่จับต้องไม่ได้ ธรรมะเป็นสิ่งซึ่งจับต้องได้ สัมผัสได้ เข้าถึงได้ ได้รับประโยชน์จากธรรมะได้ เพราะฉะนั้นอยู่ที่พวกเราเอง ที่จะมีความพากเพียรพยายามแค่ไหน เบื้องต้นพยายามฟังธรรมให้รู้เรื่องเสียก่อน เรียกว่าเรียนปริยัติ

เรียนปริยัติไม่ใช่แปลว่าต้องไปเรียนจนเป็นมหาหรือมีปริญญาอะไร เรียนปริยัติหมายถึงได้รับการถ่ายทอดให้รู้จักวิธีปฏิบัติ อาจจะถ่ายถอดด้วยการเรียนคัมภีร์ในห้องเรียนก็ได้ ด้วยการฟังครูบาอาจารย์สอนก็ได้ นี่ก็คือปริยัติทั้งหมดเลย

ถัดจากนั้น เราต้องลงมือปฏิบัติ เรียนแต่ปริยัติอย่างเดียวไม่พอ ฟังครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่พอ บางคนเปิด CD หลวงพ่อทั้งวันทั้งคืน ตื่นขึ้นมาก็ฟังไป หลับแล้วก็แล้วไป สว่างแล้วตื่นก็ยังได้ยินเสียงหลวงพ่ออีก จนกระทั่งหูหลอนนะ ไปทำอะไรก็มีเสียงหลวงพ่อคอยบอกไปเรื่อยๆ อันนั้นก็มากไปหน่อย ให้เอาเวลามาดูจิตดูใจตัวเองให้เยอะๆ ไว้ ฟังพอให้รู้วิธีปฏิบัติ แล้วก็เอาเวลาที่เหลือมาคอยรู้จิตใจของตัวเองไป พอติดขัดมีเรื่องสงสัยก็ไปเปิดซีดีหลวงพ่อฟัง แผ่นไหนก็ได้นะ ไปสุ่มดูเถอะ มีคำตอบทุกแผ่นแหละ ลองไปฟังๆ นะ เสร็จแล้วเราก็จะปฏิบัติของเราไปได้

วันหนึ่งเราจะได้ลิ้มรสของธรรมะ รสของธรรมะอร่อย รสของธรรมะวิเศษกว่ารสทั้งปวงในโลก เพราะว่ารสอย่างอื่นถ้าบริโภคซ้ำซากก็จะเบื่อใช่ไหม ส่วนรสของธรรมะนั้นยิ่งซาบซึ้งถึงอกถึงใจขึ้นทุกที ถ้าเข้าถึงธรรมแล้วย่อมมีความสุขที่สุดเลย

๑.๒ ธรรมะที่แท้ต้องให้ผลเร็ว

ศาสนาพุทธ เมื่อศึกษาและปฏิบัติแล้วพ้นทุกข์ได้ต่อหน้าต่อตาจริงๆ และเป็นธรรมะที่ไม่เนิ่นช้า ให้ผลที่รวดเร็วมาก แต่ถ้าทำไปหลายปีก็มีแต่ความทุกข์ กิเลสก็ละไม่ได้ ไม่ใช่ของจริง

๑.๓ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่เนิ่นช้า

[๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๒]

ศาสนาพุทธไม่ใช่นิยายหลอกเด็ก ถ้าเราเจริญสติเป็นนะ เราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างรวดเร็ว มีคำว่าอย่างรวดเร็วด้วย เพราะพระพุทธเจ้าบอกว่าธรรมะของท่านเป็นธรรมะของมหาบุรุษ ของผู้ยิ่งใหญ่ ธรรมะของท่านมีลักษณะพิเศษชนิดหนึ่งคือไม่เนิ่นช้า ฉะนั้นจะให้ผลเร็ว

ถ้าเรียนได้ถูกต้องนะ จะได้ผลทันตาเห็นเลย บางคนบอกว่าต้องเป็นแสนๆ ชาติ คิดมากไป บอกว่าให้ฟังธรรมะไปเรื่อยๆ แล้วอีกแสนชาติจะได้เกิดสติขึ้นมา มีสติอัตโนมัติขึ้นมา ช้าไป

ถ้าเรารู้ว่าสติเกิดจากอะไร เราทำเหตุของสติสิ สติก็เกิดในชาตินี้แหละ ในเดือนนี้แหละ ในอาทิตย์นี้แหละ หรือว่าในวันนี้แหละไม่ต้องแสนชาติหรอก

๑.๔ ธรรมะที่ทำให้เนิ่นช้า

๑) ธรรมะที่ทำให้เนิ่นช้า (ปปัญจธรรม) มี ๓ อย่างคือ (๑) ตัณหา ความทะยานอยากเป็นกิเลส ซึ่งสติจะเกิดร่วมกับกิเลสไม่ได้ (๒) มานะ คือความถือตัวว่ากูเก่งกว่า หรือเท่าเทียมกัน หรือต่ำต้อยกว่า ทำให้เรียนอะไรใหม่ไม่ได้ (๓) ทิฏฐิ คือเป็นเจ้าความคิดความเห็น คิดมาก เห็นผิด

๒) ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๑

มันยากมากที่คนคนหนึ่งจะตื่นขึ้นมาแล้วเดินอยู่ในทาง นี่ยากมาก เพราะเราไม่รู้ว่าเส้นทางนี้มันอยู่ที่ไหน เราชอบลูบๆ คลำๆ ชอบเดาเอาเอง หรือไม่ก็เชื่อตามๆ กันมา เช่นเชื่อว่าทำความสงบมากๆ แล้วจะเกิดปัญญาขึ้นทีหลัง มันคนละเรื่องกันนะ ทำความสงบก็เหมือนนอนมากๆ นะ คนนอนมากๆ มันไม่รวยหรอก ทำความสงบมากมันก็ไม่เกิดปัญญา เนี่ยมีความเชื่อแบบนี้มันก็ไปไม่รอดซิ

ถ้าวางความยึดความถือในความเห็นอันเดิมเสีย ฟังหลวงพ่อฟังเล่นๆ ไป จนรู้หลักของการที่เราจะเกิดสติอัตโนมัติขึ้นมา รู้สึกว่าจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิกับจิตที่หลงไปกับอารมณ์เป็นมิจฉาสมาธิ มันทำไม่เหมือนกัน ถ้าได้หลักตรงนี้แล้วเนี่ยเรียกว่าเราขึ้นสู่ทางที่จะไปสู่มรรคผลนิพพานได้แล้ว ยากที่คนๆ หนึ่งจะขึ้นสู่เส้นทางนี้ เพราะเราถูกสิ่งอื่นปิดกั้นเอาไว้มากมาย

สิ่งแรกเลยที่ปิดกั้นคือ **"กาม"** วันหนึ่งๆ หมกมุ่นอยู่แต่เรื่องหาความสุขความสบาย ความสนุกสนานเพลิดเพลินไป อะไรอย่างนี้ มัวเมาประมาท เอาไว้แก่ๆ แล้วค่อยภาวนา แก่แล้วจะภาวนาอย่างไร ต้องฝึกตั้งแต่ยังหนุ่มยังสาวนะ แก่แล้วภาวนายากนะเพราะจิตใจมันเหมือนน้ำไหลลงที่ต่ำ ปล่อยให้มันไหลลงที่ต่ำเสียมากแล้วจะทดขึ้นยอดเขาไม่ใช่ง่ายนะ เพราะฉะนั้นรีบฝึกให้เร็วๆ กามมันจะมาถ่วงเราให้หาความสนุกเพลิดเพลินไป

พวกหนึ่งไม่ติดในกามก็ติดใน **"ทิฏฐิ"** ติดในความคิดความเห็นของตัวเอง ต้องอย่างนี้ถึงจะดี ต้องอย่างนี้ถึงจะถูก เนี่ยต้องกำหนดจิตในความว่าง จิตจะได้เห็นนิพพาน หรือต้องคิดพิจารณากายจิตถึงจะละกามได้ นี่ทิฏฐิทั้งสิ้นเลยเพราะพระพุทธเจ้าไม่ได้สอน คิดเอาเอง เพราะฉะนั้นกามกับทิฏฐิเป็นตัวกั้นเราอย่างสำคัญเลย

อีกตัวหนึ่งก็คือ **"มานะ"** มีมานะ กูแน่แล้ว กูก็รู้หมดแล้ว ถ้ากูรู้จริง กูคงบรรลุมรรคผลนิพพานไปนานแล้ว นี่กูยังดิ้นกระแด๊กๆ อยู่นะ ยังทุกข์อยู่มันจะวิเศษตรงไหนล่ะ อีกพวกหนึ่งไม่คิดว่ากูเก่ง แต่คิดว่ากูแย่ หนูทำไม่ได้หรอกค่ะ หนูขาดกำลังใจ หนูมันโง่ โง่จริงๆ แหละ คิดอย่างนั้นก็โง่สิ มันคิดล้างผลาญตัวเอง มันคิดให้ท้อถอยใช่ไหม เนี่ย สิ่งเหล่านี้มันทำให้เราไม่สามารถมาเรียนรู้เส้นทางที่ถูกต้องได้

กิเลสกามมันก็ลากเราให้เพลินอยู่กับโลก ความเจ้าความคิดเจ้าความเห็นก็ทำให้เราไม่สามารถเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าได้ คิดเอาเอง มีมานะก็ใจมันฟูบ้าง ใจมันแฟบบ้าง ไม่สนใจที่จะมาเรียนรู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

ฉะนั้นถ้าเราขจัดสิ่งเหล่านี้ออกไปนะ ฟังหลวงพ่อด้วยใจที่เปิดกว้างไป คนที่ฟังหลวงพ่อด้วยใจที่เปิดกว้างแล้วตื่นขึ้นมามีเป็นพันแล้ว หลวงพ่อกล้าพูดเลยนะว่าคนที่เรียนกับหลวงพ่อไม่นานหรอก ถ้าไม่ดื้อนะ ถ้าดื้อติดอันดับก็นานหน่อย

๓) ๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๙

ตั้งอกตั้งใจศึกษาไปนะ พอเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกแล้วเส้นทางนี้สั้นนิดเดียว พระพุทธเจ้าถึงบอกพระอนุรุทธะว่า พระธรรมในธรรมวินัยของท่านเป็นธรรมแห่งความไม่เนิ่นช้า ถ้าทำมาหลายปีแล้วเหมือนเดิม ล้มลุกคลุกคลานเหมือนเดิม วันนี้สงบ พรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน วันนี้ดี พรุ่งนี้ร้าย คุ้มดีคุ้มร้ายอย่างนี้ ไม่ถูกแน่ๆ แต่ถ้าทำถูกแม้เพียงหนึ่งเดือน สองเดือน สามเดือน ก็ต้องเห็นผล ต้องเห็นความเปลี่ยนแปลงที่รู้สึกได้ ศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิจิตตั้งมั่นขึ้น เข้าใจความเป็นจริงของรูปนามมากขึ้น เพราะฉะนั้นรู้กายรู้ใจเอานะ อย่าลืมตัว อย่าหลงไป อย่าเผลอไป แล้วก็อย่าเที่ยวเอาแต่เพ่งกายเพ่งใจ ถ้าเราไม่เผลอเลื่อนลอยไปและไม่เพ่งกายเพ่งใจ เราก็จะเดินสู่เส้นทางสายกลาง รู้กายตรงตามความเป็นจริง รู้จิตตรงตามความเป็นจริง เรียกว่าทำสติปัฏฐาน นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่มีทางสายที่สองให้เลือก

๑.๕ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติต้องไม่ประมาทในธรรมทั้งปวง (ทั้งกุศล อกุศล และที่ไม่ใช่กุศลและอกุศล) ความไม่ประมาทคือการมีสติ (การระลึกรู้ความมีอยู่ของกายของใจ) ถ้าขาดสติคือประมาท หน้าที่ของเราคือให้รู้ทันกาย รู้ทันใจ

เราต้องไม่ประมาทในกุศลกรรมและอกุศลกรรม เพราะกรรมชั่วใหญ่ๆ ก็มาจากกรรมชั่วเล็กๆ คุณงามความดีใหญ่ๆ ก็มาจากคุณงามความดีเล็กๆ ดังนั้นเราต้องรวบรวมความดีเอาไว้ต่อสู้กับมารตอนข้ามภพข้ามชาติ มารมีทั้งหมด ๕ ตัว ตัวแรกคือขันธมาร ตอนแรกเราคิดว่าร่างกายและจิตใจของเรามีทุกข์บ้างสุขบ้าง โดยเฉพาะเราเห็นว่าจิตนี้คือผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีความสุขล้วนๆ (พระอนาคามี) ฉับพลันมันเปลี่ยนเป็นทุกข์ล้วนๆ มันเป็นทุกข์อย่างแสนสาหัส ตัวต่อไปคือเทวปุตตมาร ที่จะมาหลอกหลอนให้ถอย ถ้าถอยแล้ว จะมีความสุขมาก แต่ถ้าทำต่ออาจจะถึงตายได้ อภิสังขารมารคือความคิดของเรา กิเลสมารคือกิเลสของเรา ตัวสุดท้ายคือมัจจุมาร เหมือนความตายมารออยู่ข้างหน้า ในขณะนั้นถ้าเราไม่เคยสั่งสมความดีจะเอาอะไรไปสู้กับมาร แต่ถ้ามีความดี มีบารมีมากพอ ถึงนาทีสุดท้ายมันจะกล้าสละชีวิตเพื่อธรรมะ

สำหรับความประมาทในธรรมที่ไม่ใช่กุศลและอกุศล คือ ขันธ์ห้า คือ กายกับใจ ยกเว้นจิตที่เป็นกุศลและจิตที่เป็นอกุศล รวมทั้งเจตสิกที่ประกอบกับจิตที่เป็นกุศลและอกุศล ขันธ์ทั้งหลายที่เหลือเป็นวิบาก เป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เช่น เราประมาทในร่างกายไม่ได้ ความตายจะมาถึงเมื่อใดไม่รู้ อย่าประมาทในเวทนา คือ ความสุข ความทุกข์ เพราะความสุขก็ของชั่วคราว ความทุกข์ก็ของชั่วคราว เป็นต้น

๑.๖ ศาสนาพุทธเรียนแบบการวิจัย

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๓๙]

เวลาเราเรียนกัมมัฏฐานเราไม่ได้เรียนเยอะแยะ ถึงแม้ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่สอนมีมาก แต่ธรรมะสำหรับคน ๆ หนึ่งไม่มากหรอก ที่ท่านสอนเอาไว้เยอะเพราะคนมันเยอะ อย่างเราเห็นจิตคู่เดียว จิตที่หลงไปคิดกับรู้สึกตัว เห็นคู่เดียวพอแล้ว จิตที่หลงไปคิดเป็นตัวแทนของอกุศลจิต จิตที่รู้สึกตัวเป็นตัวแทนของกุศลจิต มีตัวแทน เราเรียนแบบสุ่มตัวอย่าง แบบนักวิจัย ศาสนาพุทธเรียนกัมมัฏฐานแบบการวิจัยนะ เรียกว่าธรรมวิจัย วิจัยธรรมะ ภาษาของชาวพุทธมีมาก่อนฝรั่ง งานรีเสิร์ชนี่เราทำมาก่อน เราวิจัยธรรมะด้วยการสุ่มตัวอย่าง อย่างจิตใจมีตั้งเยอะแยะมีแปดสิบเก้าชนิด เราเรียนสองอย่างก็พอ คือจิตที่เผลอไปคิดกับจิตที่รู้สึกตัว คู่เดียวก็พอ เป็นการศึกษาแบบสุ่มตัวอย่าง

ถ้าสุ่มตัวอย่างทางจิตก็เรียกว่าศึกษาแบบรู้จิตในจิต จิตในจิต หมายความว่าเราเรียนจิตบางอย่าง ถ้าเข้าใจแล้วเราจะเข้าใจจิตทั้งหมด กายในกาย เราเรียนกายบางอย่าง ถ้าเข้าใจแล้วจะเข้าใจกายได้ทั้งหมด คำว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต คือการเรียนแบบสุ่มตัวอย่างนั่นเอง จิตที่เผลอไปเป็นอกุศล เป็นตัวแทนของอกุศล จิตที่รู้สึกตัวเป็นตัวแทนของกุศล ไม่ใช่ฝึกเพื่อจะเอาจิตที่รู้สึกตัว ไม่ใช่ฝึกเพื่อต่อต้านจิตที่เผลอไปคิด แต่ฝึกเพื่อให้เห็นความจริงเลยว่า จิตจะคิดห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวสั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วรักษาเอาไว้ก็ไม่ได้ มันทำงานของมันได้เอง

การที่เราเห็นว่ามันเปลี่ยนแปลงตลอดเวลานี่คือเห็นอนิจจัง เราเห็นว่าเราบังคับมันไม่ได้นี่เห็นอนัตตานะ ถ้าลองเห็นกายเห็นจิตลงเป็นไตรลักษณ์ล่ะก็ใช้ได้แล้ว โดยเฉพาะถ้าเห็นจิตเป็นไตรลักษณ์นะ ใกล้กับมรรคผลนิพพานแล้ว

๑.๗ อุทานธรรมบทแรกของพระพุทธเจ้าคือบททักตัณหา

ตัณหานี้ตัวร้ายมาก ตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้นะ ไม่ทักเทวดา อินทร์ พรหม อะไรไม่ทักเลย แต่ทักตัณหา อุทานธรรมบทแรกของท่านไม่ใช่ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ธรรมะบทแรกของท่านคือบททักตัณหา "ตัณหา ผู้เป็นนายช่างผู้สร้างเรือน เรารู้จักเจ้าแล้ว ต่อไปนี้สร้างเรือนให้เราอีกไม่ได้แล้ว เรือนเก่าเราก็รื้อทิ้งไปแล้ว จิตของเราเข้าถึงสภาวะที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้"

จิตของเราก็ยังปรุงไปเรื่อยๆ มีความอยากแล้วก็ดิ้นไปๆ มันน่าสงสารนะ พอเรารอดไปแล้วเราจะมองเพื่อนฝูงทั้งหลาย มันสลดสังเวช สลดใจ มันยากลำบาก มันไม่ใช่เหมือนคนเดินอยู่ที่พื้นแล้ว คนที่รอดอยู่บนภูเขา แต่เหมือนคนอื่นอยู่ในเหว แถมตาบอดด้วย คือไม่รู้ทิศรู้ทาง มีชีวิตแบบไม่รู้ทิศทาง ธรรมะต้องเรียนนะ เราถึงจะได้ทิศทางว่าเราควรจะดำเนินชีวิตอย่างไร จะพัฒนาจิตใจไปได้อย่างไร ถ้าไม่ได้ศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า จะรู้สึกวังเวง อย่างพวกเราคนไหนที่ภาวนาจนชำนาญเคยชินแล้ว ชาติใดที่ไม่เจอศาสนาพุทธ ในใจลึกๆ มันจะรู้สึกวังเวง รู้สึกว้าเหว่ มันไม่รู้ว่ามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร แต่ไม่ได้ทำชั่วนะ ก็ทำทานถือศีลทำสมาธิไปอย่างนั้นแหละ แต่มันไม่รู้เป้าหมายของชีวิต มันจะรู้สึกเวิ้งว้าง จะรู้สึกวังเวง รู้สึกหาที่พึ่งหาที่ยึดเหนี่ยวอะไรไม่ได้ ไร้ทิศทาง ถ้าเราศึกษาธรรมะจนเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน เราก็เริ่มเห็นทิศทาง คนที่เห็นทิศทางครั้งแรกคือ

พระโสดาบันนะ ถ้ายังไม่ได้พระโสดาบันก็ยังไม่รู้ทิศทาง ศาสนาพุทธนี่ อย่างพวกเราต้องถือว่าเป็นนักเรียนเตรียม ระดับโรงเรียนเตรียม พระโสดาบันถึงจะเป็นนักศึกษา พระโสดาบันเป็นเสขบุคคล เป็นนักศึกษา พวกเรายังเป็นนักเรียนเตรียมอยู่ บางคนก็นักเรียนหนีโรงเรียน ต้องอดทนนะ เพื่อตัวเองไม่ใช่เพื่อใคร ช่วยตัวเองได้แล้วใจมันจะมีความเมตตา กรุณา สงสาร เห็นอกเห็นใจคนอื่น มันจะเกิดขึ้นมาเองนะ มันจะขวนขวาย ยอมเหนื่อย ยอมลำบาก ครูบาอาจารย์ท่านแก่แล้วนะ หามไปเทศน์ท่านก็ไป

๑.๘ สติปัฏฐานเป็นเครื่องถอดถอนความยินดียินร้ายในโลก

สภาวะรู้ก็เกิดทีละแวบเดียว คือมหากุศลจิต ญาณสัมปยุต อสังขาริกัง ตัวโน้นก็เป็นโมหมูลจิต มีอุทธัจจะ นี่มันคิดต่อ ดูไปเพื่อให้เห็นว่ามันเกิดดับ ไม่ได้ดูเอารู้นานๆ หลายคนตั้งเป้าผิดนะ คิดว่าทำอย่างไรจะรู้ตลอดเวลา รู้ตลอดเวลาแล้วจะได้บรรลุเร็วๆ ไม่บรรลุหรอก

ฉะนั้นเรารู้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้ แต่รู้เพื่อให้เห็นความจริงว่าทั้งรู้ทั้งเผลอเกิดแล้วก็ดับ บังคับไม่ได้ อย่างนี้ต่างหาก ถ้าเข้าใจหลักแล้ว การภาวนาง่ายมาก ดีก็ได้ ร้ายก็ได้ สุขก็ได้ ทุกข์ก็ได้ อะไรก็ได้ เพราะทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น ถ้าใจไม่ยอมรับความจริง ใจก็เกิดยินดียินร้ายขึ้นมา ไม่ยอมรับความจริง ไม่เห็นความจริง ฉะนั้นภาวนาไป วันหนึ่งใจก็พ้นจากความยินดียินร้ายในใจ

ฉะนั้นสติปัฏฐานท่านถึงบอกว่าเป็นเครื่องถอดถอนความยินดียินร้ายในโลกเสีย "วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง"

๑.๙ วิปัสสนาคืองานหลัก สมถะคืองานสนับสนุน

[๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๕]

งานหลักของเราคือเจริญปัญญา งานหลักของเราคือวิปัสสนา สมถะคืองานสนับสนุน ต้องแยกให้ออกนะว่าอะไรเป็นงานหลัก อะไรเป็นงานสนับสนุน ถ้าใจเราฟุ้งซ่านมากๆ เราก็ภาวนายาก ก็ให้ทำความสงบเข้ามา พอจิตใจสงบสบายแล้วก็มาตามรู้กายตามรู้ใจ อย่าขี้เกียจขี้คร้าน อย่าแช่อยู่ในความนิ่ง การแช่อยู่ในความนิ่งนั่นแหละเรียกว่าเกยตื้น ไปไหนไม่รอดหรอก

๑.๑๐ พระพุทธเจ้าข้ามโอฆะได้เพราะไม่พักและไม่เพียร

[๒๖ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

เมื่อวานเล่าให้พวกที่มาเมื่อวานฟัง บอกว่าเราเคยได้ยินแต่ว่าให้เพียรมากๆ ห้ามพัก มีเทวดาองค์หนึ่งเข้าไปที่วัดเชตวัน ไปถามพระพุทธเจ้า เทวดานี่สำคัญตัวเองว่าเป็นพระอริยบุคคล เทวดาก็ไปถามพระพุทธเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระองค์ข้ามโอฆะได้อย่างไร โอฆะคือห้วงน้ำ ห้วงกิเลสนั่นเอง ถามพระองค์หมดกิเลสได้อย่างไร คล้ายๆ ศึกษาเปรียบเทียบ ฉันก็พ้นมาด้วยวิธีนี้นะ ท่านพ้นด้วยวิธีไหน พระพุทธเจ้ารู้ว่าเทวดานั้นมาด้วยความกร่าง ท่านก็เลยสอนมวยเข้าให้ ท่านบอกว่า ดูก่อนท่านผู้นิรทุกข์ แกล้งชมนะ ความจริงมันจมทุกข์อยู่แหละ แล้วนึกว่าตัวเองไม่มีทุกข์ บอกว่าท่านผู้ไม่มีทุกข์เราข้ามโอฆะได้เพราะเราไม่พักอยู่และเราไม่เพียรอยู่ เทวดาฟังแล้วเหมือนถูกชกดั้งจมูกนะ ต่อยลูกคาง งง ไม่พักนี่ไม่แปลก แต่ไม่เพียรนี้แปลก ใครๆ ก็ต้องเพียร แต่พระพุทธเจ้าบอกท่านข้ามภพข้ามชาติได้ เพราะท่านไม่พักแล้วก็ไม่เพียร เทวดาก็อ้อมแอ้มๆ ขอให้พระองค์ช่วยขยายความสักหน่อย ท่านก็ขยายความแบบมีทีเด็ดอีกนะ ท่านบอกถ้าเราพักอยู่ เราจะจมลง ถ้าเราเพียรอยู่ เราจะฟูขึ้น เราไม่พักเราไม่เพียร เราข้ามโอฆะด้วยวิธีนี้ เทวดาเลยบรรลุธรรม

พวกเราฟังเหมือนเทวดาบรรลุไหม พวกเรายังไม่บรรลุต้องขยายอีก เผื่อจะบรรลุ การที่พักอยู่เนี่ย หมายถึงการปล่อยตัวปล่อยใจตามกิเลสไป ถ้าพักอยู่แล้วบรรลุได้นะ หมู หมา กา ไก่ มันบรรลุไปหมดแล้ว หรือคนที่เขาไม่ได้ภาวนาเขาก็บรรลุไปหมดแล้ว แต่ตรงที่ไม่เพียรอยู่เนี่ย คำว่าเพียรนี่นะ ก็คือการปฏิบัติด้วยความอยากความจงใจ คำว่าเพียรก็คือความปรุงแต่งฝ่ายกุศล พวกเราที่เป็นนักปฏิบัตินี่เรียกว่านักปรุงแต่งฝ่ายกุศล สิ่งที่พวกเราทำคือการบังคับกายบังคับใจ สังเกตดูเวลาเราคิดเรื่องการปฏิบัติ สิ่งที่เราทำคือบังคับกายบังคับใจ มีสองอย่างเท่านั้นแหละ อย่างคนที่ฝึกทำอานาปานสติ ฝึกหายใจใช่ไหม หายใจมาตั้งแต่เด็กๆ ไม่เป็นอะไรไม่เหนื่อย พอมาคิดถึงการปฏิบัติปุ๊บ กำหนดลมหายใจแล้วอึดอัด หายใจไม่เป็นปกติ นี่บังคับลมหายใจ จะเดินจงกรมก็ต้องบังคับท่าเดินนะ เคยเดินมาแต่เด็กไม่เป็นอะไร วิ่งก็ไม่เป็นอะไร เวลาเดินจงกรมก็ต้องเดินให้มันไม่เหมือนธรรมดา บังคับตัวเอง จิตใจเคยฟุ้งซ่านบ้าง สงบบ้าง ดีบ้าง ร้ายบ้าง ก็จะให้มันดีอย่างเดียว หาทางไปควบคุมมัน ไปบังคับมัน จะต้องดีอย่างเดียว ต้องสุขอย่างเดียว ต้องสงบอย่างเดียว นี่เรียกว่ามีความเพียร ความเพียรนี่แหละ คือความปรุงแต่งฝ่ายกุศล รากเหง้าของมันก็คืออวิชชา เช่นเดียวกับความปรุงแต่งฝ่ายอกุศลนั่นเอง

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะข้ามโลกได้ต้องไม่มีพัก ไม่พักหมายถึงไม่หลงตามกิเลส ไม่เพียรหมายถึงไม่บังคับตัวเอง หลวงพ่อพูดง่ายๆ ว่าไม่เผลอกับไม่เพ่งนั่นแหละ ให้รู้กายให้รู้ใจอย่างที่เขาเป็น ถ้าเราไปเพ่งเอาไว้นะ คือการบังคับตัวเอง เราลืมกายลืมใจก็คือเผลอไป นั่นไปพักแล้ว ไปพักอยู่กับภพกับชาติทั้งหลาย ฉะนั้น "เพียรไปแบบไม่มีความเพียร" คำว่าเพียรไม่ใช่แปลว่าบังคับตัวเอง คำว่าเพียรหรือคำว่าสัมมาวายามะเนี่ยนะ หมายถึง เรามีสติขึ้นมานั่นเอง ทันทีที่เรามีสติ จะเกิดวิริยะ เกิดสัมมาวายามะโดยอัตโนมัติ ทันทีที่มีสติอกุศลที่มีอยู่จะถูกละ อกุศลใหม่จะไม่เกิดขึ้น กุศลที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นมา กุศลที่เกิดแล้วก็จะเกิดบ่อยขึ้น การที่อกุศลไม่เกิด กุศลเกิด นี่แหละเรียกว่ามีความเพียร ความเพียรไม่ใช่การบังคับตัวเองนะ ความเพียรเกิดจากการมีสติ มีสติปุ๊บเรียกว่ามีความเพียร หลวงปู่มั่นเคยสอน "มีสติก็มีความเพียร ขาดสติคือขาดความเพียร" ท่านสอนมาจากการปฏิบัตินะ ตรงเป๊ะเลย

๑.๑๑ ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา

เราฝึกสติไม่ใช่เพื่อไม่ให้ขาดสตินะ เราฝึกสติเพื่อให้รู้ว่าเมื่อกี้ขาดสติต่างหาก ฉะนั้นเดี๋ยวก็เผลอไปแล้วก็รู้สึก เผลอไปแล้วก็รู้สึก การปฏิบัติเหลือแค่นี้เอง แต่ถ้าจะฝึกไม่ให้ขาดสติจะเครียดสุดขีดเลย เพราะกำลังทำสิ่งที่เป็นอนัตตาให้เป็นอัตตา สติสั่งให้เกิดไม่ได้ บางคนไปเดินจงกรม กระแทกเท้าใหญ่ หรือจะขยับเขยื้อนมือนะ เพ่งๆ ๆ กลัวจะขาดสติ ขณะที่กลัวขาดสตินั่นแหละ ขาดสติเรียบร้อยแล้ว โลภะหรือโทสะแทรกเข้ามาในใจเรียบร้อยแล้ว ขาดสติไปแล้ว ฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกสติเพื่อไม่ให้ขาดสติ แต่เราฝึกสติเพื่อว่าทันทีที่มีสติเราจะรู้ว่าเมื่อกี้หลง แล้วความหลงก็ดับไปแล้ว เกิดความรู้สึกตัว รู้สึกได้แวบเดียวก็จะขาดสติอีก ขาดสติอีกรู้อีก จุดสุดท้ายปัญญามันจะเกิด จิตจะขาดสติหลงไป ห้ามมันไม่ได้ มันหลงของมันเอง มันทำงานของมันเอง จิตจะรู้สึกตัว สั่งไม่ได้ มันรู้สึกขึ้นเอง เพราะมันจำสภาวะได้ รู้สึกแล้วก็รักษาความรู้สึกตัวไว้ไม่ได้ อยู่ชั่วขณะก็ดับไป เช่นเดียวกับอกุศลนั่นแหละ ถึงจุดนี้ปัญญาจะแจ้ง กุศลหรืออกุศลเกิดแล้วก็ดับทั้งสิ้น จิตทุกชนิดเกิดแล้วดับทั้งสิ้น เห็นไหมจะเห็นภาพรวม เกิดความรู้รวบยอด แค่เราเห็นจิตรู้-จิตเผลอ กับจิตมีโมหะ-จิตรู้สึกตัว แค่นี้เอง สุดท้ายจะเกิดความรู้รวบยอด จิตทั้งหมดเกิดแล้วก็ดับไป จิตทั้งหมดไม่ใช่ตัวเรา เราบังคับมันไม่ได้ มันทำงานของมันเอง นี่ปัญญาอยู่ตรงนี้ เข้าใจอย่างนี้ก็ละความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรา

ทำไมหลวงพ่อมาเน้นที่จิต เพราะในบรรดาขันธ์ห้าที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุดก็คือจิตนี่เอง ทันทีที่เรามีสติขึ้นมา เราจะเห็นร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน นี้ไม่ใช่ตัวเราเห็นทันทีนะ จะรู้สึกเลยว่าไม่ใช่เรา เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า กุศลและอกุศลเช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า เหลืออันเดียวในนี้คือตัวจิตนี้เอง เรารู้สึกว่าจิตนี้คือตัวเรา เราไม่เห็นอีกด้วยว่าจิตเกิดดับ เราจะรู้สึกว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็ยังเป็นเราคนเก่าๆ อยู่ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับสามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา แต่ปุถุชนที่ไม่ได้สดับไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา" เพราะจิตนี้เกิดดับรวดเร็วมาก มันสืบเนื่องกันเข้าจนเรารู้สึกว่ามันเที่ยง มันมีจริงๆ มีถาวร แท้จริงแล้วเป็นภาพลวงตา คล้ายๆ ตัวการ์ตูนสมมุติการ์ตูนโดเรม่อนนะ เราเห็นมีโดเรม่อนตัวเดียวใช่ไหม อย่างวิ่งไปวิ่งมา บินไปบินมาได้ทั้งวัน ทั้งๆ ที่จริงๆ มันคือรูปที่มาต่อกันหลายๆ รูป เกิดภาพลวงตาว่ามีตัวมีตนขึ้นมาในจิตใจนี้ก็เหมือนกัน มันมีภาพลวงตา เพราะเราไม่เห็นจิตเกิดดับ มันเกิดต่อเนื่องกันเร็วเราเลยรู้สึกว่ามันเที่ยง มันมีตัวตนจริงๆ มันวิ่งไปวิ่งมาได้ ที่จริงไม่มีวิ่งไปวิ่งมานะ จิตเกิดที่ตาก็ดับที่ตา จิตเกิดที่หูก็ดับที่หู จิตเกิดที่ใจก็ดับที่ใจ ที่นี้มันสลับกันเร็ว เราก็เลยรู้สึกว่ามันเคลื่อนไปเคลื่อนมา เหมือนภาพการ์ตูน มันเป็นภาพลวงตา ถ้าเราเฝ้ารู้ลงไปๆ เราจะเห็นเลย ถ้าจิตไม่ใช่ตัวเราแล้วจะไม่มีอะไรเป็นตัวเราอีกแล้ว เพราะในขันธ์ห้านี่ จิตเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุด ฉะนั้นเวลาแตกหัก มาแตกหักที่จิต เวลาปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเข้าที่จิตเลยจะสั้นนิดเดียว

หลวงพ่อเทียน สอนว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด ได้ต้นทางของการปฏิบัติ" รู้ว่าจิตคิดนะ คนในโลกนี้ไม่มีคนรู้ว่าจิตคิด คนในโลกนี้รู้แต่เรื่องที่จิตคิด เราคิดเรื่องอะไรเรารู้ แต่จิตไปคิด ไม่เห็นอาการที่จิตแอบไปคิด ถ้าเมื่อใดเราเห็นอาการที่จิตไหลไปคิด อย่างนั่งฟังหลวงพ่อพูด ค่อยๆ สังเกตนะ ทั้งห้องเลยนะ สังเกตไหม ฟังหลวงพ่อพูด ไม่ได้ฟังอย่างเดียว แต่ฟังไปคิดไป สลับไปเรื่อยๆ ให้หัดรู้ตรงนี้ไป นั่งฟังหลวงพ่อนี่ครึ่งชั่วโมงต่อไปนี้นะ ฟังไปแล้วก็หัดสังเกตสภาวะในใจ สังเกตไหม ฟังไปคิดไป ไม่ได้ฟังอย่างเดียว สังเกตไหม คิดเยอะกว่าฟังอีก นี่ให้รู้ทันจิตที่หนีไปคิด ถ้าเมื่อไรรู้ทันจิตที่หนีไปคิด เราจะตื่นขึ้นในฉับพลันเลย จะเกิดความรู้สึกตัว ทำไมเรารู้สึกตัวขึ้นมาได้ เพราะจิตที่มันหลงไปคิดนะ มันไปอยู่ในโลกของความคิด ความคิดไม่ใช่ความจริง เราไปอยู่ในโลกของความหลอกลวงเสียแล้ว เราก็เห็นความจริงไม่ได้ ถ้าเมื่อไรเราเห็นว่าจิตหนีไปคิดปุ๊บ เราจะหลุดออกมาจากโลกของความหลอกลวง เราจะมาอยู่ในโลกของความจริง เราก็จะเห็นกายตามความเป็นจริง เห็นใจตามความเป็นจริงได้

ฉะนั้นการที่จิตหลงไปคิดนี่เป็นศัตรูอันดับหนึ่งเลย ตัวร้ายมากเลย มันจะหลงทั้งวันนะ หลงไปคิดแวบไปรู้เรื่องที่คิดแล้ว ไม่ทันรู้ว่าจิตไปคิด หลวงพ่อเทียนสอนว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด ได้ต้นทาง" คือจะเกิดความรู้สึกตัว สามารถรู้กายรู้ใจได้ การรู้กายรู้ใจนั่นแหละเรียกว่าวิปัสสนา พอรู้ทันว่าจิตคิด ก็จะสามารถทำวิปัสสนาได้ วิปัสสนายังมีรู้กายรู้ใจอีก หลวงพ่อเทียนก็สอนต่อไปอีก บอกว่า "การดูจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด" เพราะอะไร เพราะเราเห็นว่าจิตนี้คือตัวเราเหนียวแน่นที่สุด ถ้าทำลายตัวนี้ได้นะ ทำลายความเห็นผิดว่าจิตเป็นเราได้ ขันธ์ห้าทั้งหมดจะไม่เป็นเราทันที จะเป็นพระโสดาบันทันที ถ้าทำลายความยึดถือจิตได้ก็จะไม่ยึดถืออะไรอีก เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติถึงขั้นแตกหัก ขั้นสุดท้ายที่จะข้ามภพข้ามชาติ มันจะเรียนเข้ามาที่จิตอันเดียวล้วนๆ เลย เพราะกายนี้ปล่อยวางไปก่อนแล้วตั้งแต่เป็นพระอนาคามี มันจะตะลุมบอนทำศึกครั้งใหญ่อยู่ที่จิตนี้เอง เพราะฉะนั้นให้เราเรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจนะ นี่เป็นวิธีที่ลัดสั้นที่สุด

แต่บางคนดูจิตไม่ได้ ก็ดูกายไปก่อน กายเป็นบ้านของจิต ดูบ้านไว้นะ เดี๋ยวก็เห็นเจ้าของบ้าน ไปเฝ้าหน้าบ้านเดี๋ยวก็เห็นเจ้าของบ้าน แต่ถามว่าอ้อมไหม อ้อม แต่อ้อมอย่างนี้ก็ยังพอใช้ได้ ถ้าอ้อมนอกโลกไปเลย ใช้ไม่ได้นะ เช่น เดินจงกรมไปรู้ว่าพื้นเย็นร้อนอ่อนแข็ง อย่างนี้ไม่มีสาระอะไร มันไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้นเรียนจนวันหนึ่งเห็นตัวเราไม่มี พระโสดาบันจะเห็นว่าตัวเราไม่มี พวกเรารู้สึกไหมในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง รู้สึกไหม วันใดที่ได้พระโสดาบันแล้วมองย้อนลงมา ตัวนี้จะหายไป ความรู้สึกว่ามีเราจะหายไป แล้วไม่โผล่ขึ้นมาอีกเลย ถ้าคนไหนดูแล้วยังผลุบๆ โผล่ๆ นะ พระโสดาฯ เก๊

๑.๑๒ จิตเหมือนท่อนไม้ลอยน้ำ ถ้าไม่ติดข้องในสิ่งเจ็ดประการจะถึงนิพพานด้วยตัวเอง

[๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๐ และ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๖]

พระพุทธเจ้าท่านเคยเทียบ บอกจิตของเราที่แสวงหาความหลุดพ้นนี่นะ เหมือนท่อนไม้ลอยอยู่ในแม่น้ำคงคา ท่านไม่ยกว่าแม่น้ำเจ้าพระยา เห็นไหม ท่านยกแม่น้ำคงคา โดยท่านชี้ให้พระดูท่อนไม้ลอยน้ำ ท่านบอก "ไม้ท่อนนี้ถ้ามันลอยไปเรื่อยๆ มันไม่ไปติดฝั่งซ้าย ไม่ไปติดฝั่งขวา ไม่ไปเกยตื้น ไม่ไปติดเกาะ ไม่ไปถูกมนุษย์จับไว้ ไม่ไปถูกอมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกเกลียวน้ำวน ไม่จมลง ไม่เน่าในผุพังเสียเอง ถึงวันหนึ่งมันจะไปสู่ทะเล"

เปรียบเหมือนจิตซึ่งมีสัมมาทิฏฐิย่อมมีแนวโน้มไปสู่นิพพาน เว้นแต่จะไปติดขัดอยู่กลางทางเสียก่อน

สิ่งที่พวกเราเรียนจากหลวงพ่อนั่นคือตัวสัมมาทิฏฐินั่นเอง จิตซึ่งมีสัมมาทิฏฐิรู้ทิศทาง รู้ว่าเราจะทำอะไร เพื่ออะไร จะทำอย่างไร ระหว่างทำไม่หลงไม่เผลอ จิตมันมีสัมมาทิฏฐิอยู่ระดับเบื้องต้น ซึ่งเรียกว่าสัมปชัญญะ รู้ทิศทาง รู้แนวทาง จิตที่มีสัมมาทิฏฐินั่นน่ะ มีแนวโน้ม น้อมโน้ม โน้มเอียง ลาดลุ่มไปสู่นิพพาน เหมือนท่อนไม้ไหลตามน้ำไปเรื่อยๆ ถ้าไม่ไปติดฝั่งซ้าย ฝั่งขวา เกยตื้น จมลง ไม่ถูกมนุษย์ หรืออมนุษย์จับไว้ ไม่เน่าใน ไม่ถูกน้ำวนดูดไป ไม้ท่อนนี้ต้องไปถึงทะเล จิตซึ่งมีสัมมาทิฏฐิ จิตของเรานี่ ไม่ต้องไปทำอะไรมัน อย่าไปเกยอยู่ที่ไหนก็แล้วกัน มันจะไหลไปสู่นิพพานเอง จะไหลไปสู่มรรคผลนิพพานเอง เพราะฉะนั้นไม่ใช่ต้องทำอะไร แต่อย่ามัวไปเกยตื้นอยู่ที่ไหนเสียล่ะ

คำว่า ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวา ก็คือ ไปหลงอยู่ในสิ่งที่เป็นคู่ๆ เช่นอายตนะภายในภายนอก นี่คู่หนึ่ง ตัวอย่างนะ ไปติดในความสุขหรือติดในความทุกข์ ติดในความทุกข์ก็คือเกลียดทุกข์ รักสุขเกลียดทุกข์ ใจก็ยังดิ้นอีก นี่ติดสิ่งที่เป็นคู่ๆ ติดความดีความเลว เจออะไรเลวๆ แล้วทนไม่ได้ ทุรนทุรายนะ อยากจะให้โลกนี้ดีสวยงามอย่างเดียว จิตก็วุ่นวายติดในสิ่งที่เป็นคู่ๆ

ไปเกยตื้น ก็คือไปติดในผลประโยชน์ทั้งหลาย ถ้าเป็นพระเขาเรียกไปติดลาภสักการะ ติดครอบครัวโน้น ติดตระกูลนี้ หรือจิตซึ่งหลงไปสร้างภพอันใดอันหนึ่งขึ้นมาอย่างพวกนักปฏิบัติชอบไปสร้างภพนิ่งๆ ว่างๆ ขึ้นมาแล้วติดอยู่

ถูกมนุษย์จับไว้ อย่างพวกเรา คุณสุเมธนี้ ถูกมนุษย์จับไว้นะ ถูกมนุษย์เป็นร้อยๆ เลย คุณสุเมธก็ห่วง โอ๊ย มาหรือยัง มาหรือยัง กลัวเขาไม่ดี ห่วงลูก ห่วงเมีย ห่วงเพื่อน นี่เรียกว่าถูกมนุษย์จับไว้

ถูกอมนุษย์จับไว้ เช่น อยากดัง อยากมีชื่อเสียง อยากเด่น นี่คือถูกอมนุษย์จับไว้ หรืออยากขึ้นสวรรค์ อยากเป็นเทวดา เป็นพรหม นี่เรียกว่าถูกอมนุษย์จับไว้ หลงชื่อเสียง อยากเป็นอาจารย์กรรมฐานชื่อดัง หลงอย่างนี้เสร็จเลยนะ ไปนิพพานไม่ได้

ถูกน้ำวน ก็คือหลงในกาม วันๆ หนึ่งคิดแต่จะหาความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย หรือความเพลิดเพลินทางใจถึงกามารมณ์ นี่เรียกว่ากามทั้งหมดเลย คือถ้าหลงทางตาหูจมูกลิ้นกาย เขาเรียกว่าหลง "กามคุณ" ส่วนหลงคิดถึงกามทางใจ เรียกว่าหลง "กามธรรม" เช่นเราคิดเพลิดเพลินไปในกาม คิดเอาเอง ก็เป็นกามเหมือนกัน บางคนก็ชอบคิดใช่ไหม ฝันๆ แหม มีความสุข คิดไปในอดีต แก่หน่อยก็คิดถึงอดีตใช่ไหม เด็กๆ ก็ฝันไปอนาคต นี่ก็หลงๆ ไปนะ

พวกเน่าใน คือพวกทุศีล พวกไม่มีศีลห้า ศีลห้าจำเป็น อย่าดูถูกเด็ดขาดนะ ศีลห้าจำเป็นที่สุดเลย ถ้าขาดศีลห้าก็อย่าพูดเรื่องมรรคผลนิพพานเลย ศีลห้าจำเป็นมาก แต่ถ้าทำผิดศีลไปแล้วอย่ากังวล ตั้งใจระวังรักษาเอาใหม่ อย่าให้การทำบาปอกุศลที่ทำไปแล้วมากดถ่วง ทำให้เราพัฒนาตัวเองต่อไปไม่ได้ สมมุติว่าเราทำผิดศีลอะไรมา ยังไงก็ไม่มากเท่ากับพระองคุลีมาลเคยทำใช่ไหม เราฆ่าคนไม่ได้พันคนหรอก ทำไมท่านไปได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราผิดศีลแล้วเราก็อย่าทำอีก อย่าให้กังวลใจ

ถ้าจิตใจเราไม่ได้ติดในสิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมานี้เจ็ดประการ ไปนับเอาเองก็แล้วกันเจ็ดประการนี้ถ้าเราไม่ติดนะ และเรามีสัมมาทิฏฐิ เราก็มีแนวโน้มไปสู่นิพพาน เรารู้แล้วว่าการปฏิบัตินี่ต้องรู้กายรู้ใจของตัวเองด้วยจิตที่เป็นกลาง รู้ลงปัจจุบัน รู้แล้วไม่ไปแทรกแซง รู้จนเห็นความจริงของเขา ว่าเขาไม่เที่ยง เขาเป็นทุกข์ เขาเป็นอนัตตา รู้จนไม่ยึดถืออะไร ถ้าเรารู้มีสัมมาทิฏฐิอย่างนี้นะ แล้วเราไม่ไปติดเจ็ดข้อนั่นน่ะ ยังไงก็นิพพาน นี่ไม่ใช่หลวงพ่อพูดเองนะ พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้

เราก็สำรวจตัวเองดู เราไปติดอะไรบ้าง ติดฝั่งซ้าย ติดฝั่งขวาไหม ไปเกยตื้นไหม ไปเกยตื้น ยกตัวอย่าง บางคนภาวนา พวกที่ติดสมถะนั่นแหละเป็นพวกเกยตื้น วันๆ หนึ่งก็ไปสร้างภพที่ละเอียดประณีต ว่างๆ แล้วเข้าไปอยู่กับความว่าง เหมือนอยู่คนละโลกกันอย่างนี้เกยตื้น กี่ปีกี่ชาติก็อยู่ตรงนี้แหละ ใช้ไม่ได้ ไปดูเอานะ แล้วสำรวจตัวเอง

อาศัยการได้ฟังธรรม เราจึงรู้ว่าเราจะทำอะไร จะทำเพื่ออะไร จะทำอย่างไรแล้วแล้วก็รู้ไปเรื่อย ปฏิบัติไปเรื่อยนะ อย่าไปเกยตื้น อย่าติดอะไรอยู่ที่ไหนซะ สำรวจตัวเองเป็นระยะๆ การสำรวจตัวเองว่าไปติดไปข้องอะไรในเจ็ดประการนั่นไหม เขาเรียกว่าโยนิโสมนสิการ สำรวจตัวเองไปเรื่อยๆ ในที่สุดใจนี้ก็จะไหลไปถึงมหาสมุทร ใจนี้แหละที่จะบรรลุพระนิพพานโดยตัวของตัวเอง ไม่ใช่เราไปเลือกไสไม้ท่อนนี้ให้ไปสู่มหาสมุทรนะ มันไหลไปเอง จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามีสัมมาทิฏฐิแล้วไหลไปสู่นิพพานเองนะ สิ่งที่เราทำขึ้นมาไม่ได้ช่วยให้มันไปเร็วขึ้น สิ่งที่เราทำนั่นก็คือเจ็ดอย่างนั่นแหละ เพราะฉะนั้นเลิกทำอย่างอื่นเสีย แล้วก็รู้กายอย่างที่เขาเป็น รู้ใจอย่างที่เขาเป็นไปเรื่อยๆ

๑.๑๓ คำว่าถาวรในสังสารวัฏไม่มี

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

ส่วนใหญ่นักปฏิบัติจะพลาดอยู่สองจุด จุดแรก ไม่เห็นรูปเห็นนามตัวจริง ไม่ได้ดูกายดูใจจริงๆ จุดที่สอง พอมารู้กายรู้ใจชอบมาเพ่งใส่มัน ชอบไปควบคุมบังคับมัน ไปดัดแปลงมัน ไม่ได้รู้มันอย่างที่มันเป็น จุดนี้สำคัญนะ นักปฏิบัติเกือบทั้งหมดติดอยู่ตรงนี้เลย

ที่หลายคนบอกว่าภาวนาหลายปีไม่บรรลุมรรคผลเสียที บรรลุไม่ได้เพราะชอบแทรกแซง ไม่ใช่รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงหรอก เราเคยเดินธรรมดาเราก็เดินไม่เหมือนธรรมดา เคยหายใจธรรมดาก็หายใจไม่เหมือนธรรมดา จิตใจเคยสุขบ้างทุกข์บ้าง ก็จะไปบังคับมัน จิตใจเคยดีบ้างชั่วบ้างก็จะเอาอันหนึ่งไม่เอาอันหนึ่ง จะเอาดีละชั่ว ใจเราวนเวียนอยู่กับเรื่องพวกนี้ แต่ถ้าเรารู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริงของเขา ความจริงนั่นแหละคือธรรมะ

ถ้าเรียนเอาความจริงก็คือเรียนเพื่อเอาธรรมะ ถ้าเรียนเพื่อความสุขถาวร ความดีถาวร ความสงบถาวร คือเรียนเอาของไม่จริง เพราะความสุขถาวรในสังสารวัฏไม่มีนะ ความดีถาวรในสังสารวัฏก็ไม่มี คำว่าถาวรในสังสารวัฏก็ไม่มี ฉะนั้นเราภาวนาแทบล้มแทบตาย ก็พบว่าวันนี้สงบพรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน วันนี้ดีพรุ่งนี้ร้าย เมื่อไรนะจะสงบถาวร เมื่อไรนะจะดีถาวร นั่นไม่ใช่ศาสนาพุทธนะ

แต่ถ้าเราเรียนรู้ความจริงของกายของใจจนรู้ว่า เออ มันของไม่ถาวรหรอก มันไม่ใช่ตัวเรา มันทำงานได้เอง นี่แหละเข้าใจศาสนาพุทธแล้ว จุดที่หนึ่งเลย เห็นกายเห็นใจไม่ใช่เรา คือละสักกายทิฏฐิ ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเราได้ ตามรู้ตามดูต่อไปก็จะเห็นเลย ถ้าเราเข้าไปอยากเข้าไปยึดเราจะทุกข์ ถ้าไม่อยากไม่ยึดในกายในใจนี้ก็ไม่ทุกข์ นี่เป็นปัญญาระดับกลางๆ พระอนาคามีก็เห็นได้ระดับนี้ จะเห็นเลย ถ้าใจตั้งมั่นอยู่ ไม่ไหลไป ไม่หลงไปก็ไม่ทุกข์ ถ้าใจไหลไปอยาก ใจไหลไปยึด ใจจะทุกข์ รู้แล้วนะว่ามันไม่ใช่เรา มันทำงานได้เอง แต่ถ้ามันไหลไป มันจะทุกข์ ถ้ามันไม่ไหลไปก็ไม่ทุกข์ จะรู้สึกอย่างนี้ จนกระทั่งวันหนึ่งปัญญาแจ้งนะ ตัวจิตตัวใจนี่แหละตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง

ไม่ใช่ว่ามีความอยากมีความยึดแล้วถึงจะทุกข์นะ ตัวมันนั่นแหละตัวทุกข์ นี่เข้าใจยากที่สุดเลยนะ การที่เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์เป็นภูมิปัญญาของพระอรหันต์

ฉะนั้นอริยสัจสี่ท่านถึงสอนทุกขสัจเป็นข้อแรก อะไรคือทุกข์ ขันธ์ห้าคือทุกข์ พวกเราไม่สามารถเห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ อย่างกายนี่เราก็จะเห็นว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง จิตใจของเรารู้สึกไหม ทุกข์บ้างสุขบ้าง เราจะรู้สึกอย่างนี้ ตราบใดที่ยังรู้สึกอย่างนี้ เราจะดิ้นรนหาความสุขไม่เลิกหรอก เพราะยังมีทางเลือก แต่ถ้าสติปัญญาแก่รอบนะ รู้ลงที่กายรู้ลงที่ใจให้ถึงที่สุดจริงๆ แจ่มแจ้งจริงๆ เลย เห็นเลยกายนี้ทุกข์ล้วนๆ นะ จิตใจก็ทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นถึงจิตใจว่ามันทุกข์ล้วนๆ มันจะปล่อยวางความยึดถือจิต มันจะหมดความอยากที่จะให้จิตนี้มีความสุข หมดความอยากที่จะให้จิตพ้นทุกข์ หมดความอยากที่จะให้จิตดี หมดความอยากที่จะให้จิตเลิกชั่ว หมดความอยาก เพราะฉะนั้นถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง รู้ว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ความอยากที่จะเอาดีเอาสุขอะไรก็จะหมดไป ความอยากที่จะหนีชั่วหนีทุกข์ก็จะหมดไป รู้ทุกข์แจ่มแจ้งนั่นแหละ ละความอยาก ละสมุทัยได้

พระพุทธเจ้าถึงสอนธรรมะเริ่มจากทุกข์ก่อน ให้รู้กายรู้ใจ ถ้ารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งเมื่อใดนะ รู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใดนะ สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติ นี่พวกเราก็เข้าใจธรรมะได้ระดับหนึ่ง เรารู้สึกว่าถ้ามีความอยากความยึดมั่นจะทุกข์ สมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราเห็นในมุมเดียว เราเห็นปฏิจจสมุปบาทท่อนปลายว่าถ้ามีตัณหาอุปาทานก็มีทุกข์ขึ้นมา แต่เรายังไม่สามารถเห็นปฏิจจสมุปบาทส่วนต้นที่ว่าไม่รู้ทุกข์จะเกิดสมุทัย ถ้าเราไม่รู้ว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ กายใจเป็นทุกข์ มันจะเกิดสมุทัยคือเกิดความอยากให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขถาวร

ฉะนั้นธรรมะของท่านลึกนะ อริยสัจสี่ลึกที่สุดเลย สมัยพุทธกาล สามเดือนก่อนปรินิพพาน ในพระสูตรบอกเอาไว้ว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าแสดงรายวัน แสดงเป็นส่วนมากคืออริยสัจนี่เอง พระพุทธเจ้าถึงขนาดพูดว่า ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก คือตราบใดที่เรายังเห็นว่ากายนี้ ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรียกว่าไม่รู้แจ้งทุกข์ ถ้าเราเห็นว่ามีความอยากมีความยึดถึงจะทุกข์ ถ้าไม่อยากไม่ยึดไม่ทุกข์ ก็ไม่เรียกว่ารู้แจ้งสมุทัยนะ

อย่างคนทั่วๆ ไปในโลกจะรู้สึกตื้นๆ รู้สึกว่ามีความอยากยังไม่ทุกข์นะ ถ้าไม่สมอยากถึงจะทุกข์ คนทั่วๆ ไป สัตว์ทั่วๆ ไปรู้สึกอย่างนี้ อยากได้แล้วไม่ได้ถึงจะทุกข์ นี่ตื้นที่สุด พอพวกเราภาวนารู้จิตรู้ใจตัวเอง เราจะเห็นเลยแค่จิตเกิดความอยากก็เกิดความทุกข์แล้ว พอมีความอยากเกิดขึ้น ใจมันจะดิ้นๆ ทุกข์เกิดแล้ว จะสมอยากหรือไม่สมอยากก็ทุกข์

นี่ความรู้ระดับกลางๆ นะ แต่ระดับสุดท้ายเลยที่จะเข้าใจแจ้งเลยคือจิตใจนี้แหละ จะมีความอยากจะมีความยึดหรือไม่ก็ตาม จิตใจนี้คือตัวทุกข์ นี่เรียกรู้ทุกข์นะ

ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อใด มันจะสลัดปล่อยวางความยึดถือจิตออกไป มันจะคืนจิตให้โลกนะ คืนจิตให้ธรรมชาติไป ฉะนั้นความอยากความดิ้นรนที่จะให้ใจเป็นสุข ความอยากความดิ้นรนที่จะให้ใจพ้นทุกข์ก็หมดไปโดยอัตโนมัติ เราคืนเขาไปแล้ว จะไปอยากมันทำไม ไม่ใช่ของเราเลย ฉะนั้นวิมุตติคือความหลุดพ้น คือความไม่ถือมั่น ไม่ถือมั่นในรูปในนามในกายในใจ

เมื่อใดปล่อยความยึดมั่นในจิตในใจได้ก็พ้นทุกข์จริงๆ แล้ว พระพุทธเจ้าสอนว่าขันธ์ห้าเป็นภาระ เป็นทุกข์ คนที่แบกของหนักก็จะไม่พ้นจากทุกข์ พระอริยเจ้าวางของหนักลงไปแล้ว และไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก ถึงจะพ้นจากทุกข์

๑.๑๔ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ละความเป็นตัวตน แต่สอนให้ละความเห็นผิดว่ามีตัวตน

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๕๙]

ความเป็นเราจริงๆ ไม่มี พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ละความเป็นตัวตน แต่ท่านสอนให้ละความเห็นผิดว่ามีตัวตน ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่าสักกายทิฏฐิ ให้ละความเห็นผิดว่ามีตัวตน ที่นี้วิธีละความเห็นผิดว่ามีตัวตนได้ต้องเห็นถูก จะเห็นถูกก็ต้องมารู้ลงมาสิ่งใดที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานะ ก็คือกายกับใจ ให้เรามารู้กายรู้ใจมากๆ จนเห็นเลยมันทำงานเองมันไม่ใช่เราหรอก

๑.๑๕ ห้วงน้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี

[๑๕ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๒]

ในความเป็นจริงมนุษย์แสวงหาความรักเพราะตัวเองไม่เต็ม พยายามหาคนอื่นมาเพื่อจะเติมเต็มชีวิตของตัวเอง ตัวเองขาด ฉะนั้นคนในโลกเต็มไปด้วยคนขาดนะ กะพร่องกะแพร่งไม่สมบูรณ์หรอก ถ้าเราภาวนาจนจิตเราเต็มอิ่มอยู่ในตัวเอง เราจะไม่

แสวงหาใครมาเติมชีวิตเรา แต่เราจะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ออกไปนะ พยายามช่วยเหลือให้คนอื่นเขาเต็มขึ้นมา แต่ว่าไม่ได้ทำไปเพื่อตัวเองแล้ว ตัวเองเต็มไปแล้ว

พวกเรารู้สึกไหม พวกเราต้องหาเรื่อยๆ บางทียังไม่รู้เลยว่าแสวงหาอะไรอยู่ เที่ยวแสวงหาตลอดชีวิตเลย เด็กๆ ก็เที่ยวแสวงหา หาโน้นหานี้ไปนะ พยายามให้คนอื่นมาเติมเต็มชีวิตของเรา เช่น ต้องคบกับเพื่อน ถ้าวันไหนไม่เจอเพื่อนก็เฉาไปเลย เห็นไหม เอาชีวิตไปฝากไว้กับเพื่อน พอโตขึ้นมาก็ต้องมีคู่ มีแฟน ถ้าขาดแฟนไปชีวิตก็แหว่งไป คือแต่ละคนมันขาดตลอดเวลา พอแต่งงานแต่งการแล้วก็ต้องมีลูกอีก เพื่อจะให้ลูกมาเติมเต็ม เห็นไหม หาทางเติมเต็มชีวิตตัวเองมาตั้งหลายอย่างแล้ว ไม่เต็มสักทีนะ เติมไปเรื่อยๆ ไม่มีวันเต็ม

พระพุทธเจ้าถึงสอนบอกว่า **"นัตถิ ตัณหาสะมา นะที : ห้วงน้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี"** คือกว้างขวางใหญ่โตนะ เอาอะไรใส่เข้าไปก็ไม่เต็มสักที เมื่อมันไม่เต็มก็ต้องแสวงหา แสวงหาจากคนอื่นจากสิ่งอื่น

อย่างบางคนก็วิ่งหาชื่อเสียงเกียรติยศ หาทรัพย์สินเงินทอง หาแฟน หาเพื่อน หาอำนาจ หาชื่อเสียงใช่ไหม หวังว่ามีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะมีความสุข แต่มันไม่มีจริงหรอก มันได้มาแล้วก็รู้สึกไม่เต็มอีกแล้ว ต้องได้อย่างอื่นอีก อย่างบางคนใช่ไหม ทีแรกยากจนก็ทำมาหากิน กะว่ารวยแล้วชีวิตจะเต็มอิ่ม ไม่อิ่มนะ พอมีเงินหลายหมื่นล้านรู้สึกไม่มั่นคงอีกแล้วนะ ต้องมีอำนาจด้วยถึงจะปกป้องผลประโยชน์ของตัวเองได้ มีอำนาจแค่นี้ก็ยังไม่เต็มนะ ต้องมีแค่โน้นถึงจะเต็ม จนบางประเทศนะผู้นำมันอยากเป็นเจ้าโลก ถ้ามันเป็นเจ้าโลกได้จริงนะ มันก็คงคิดว่ามันจะปกครองจักรวาลนี้ได้อย่างไร เพราะมันไม่เต็มมันขาดตลอดนะ มันน่าอเนจอนาถที่สุดเลย ชีวิตหาความพอไม่ได้

แต่ถ้าเรารู้ลงมาที่กายที่ใจจนหมดความยึดถือตัวนี้ ปั๊บเดียวมันเต็มทันที จิตเป็นเรื่องแปลกนะ พอเราปล่อย ไม่เอากายไม่เอาใจไป เราปล่อยไป เรากลับได้มา สมัยที่เราเที่ยวแสวงหานะ เรากลับไม่เต็ม พอเราหยุดแสวงหานะ เราคืนกายคืนใจให้โลก มันเต็มขึ้นมาในฉับพลันนั้นเลย อัศจรรย์ที่สุด ฉะนั้นถ้าเราอยากได้นะเราก็ปล่อยไป ถ้าเราอยากจะมีมากๆ นะเราก็ไม่ได้ นี่ธรรมชาตินี้มีความแปลกประหลาด ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ พอหมดอยากแล้วได้

ฉะนั้นใจที่มีแต่ความอยากนะ จะไม่อิ่มไม่เต็ม ใจที่หมดความอยากนะ หมดความเห็นแก่ตัว หมดความยึดถือตัวเอง หมดความรักตัวเอง กลับเต็มเปี่ยมเลย มันเกิดความรักอีกชนิดหนึ่งขึ้นมาในใจเรา ความรักชนิดนี้ไม่ได้ยึดถือเอาคนอื่น สิ่งอื่น หรือเอากายเอาใจนี้มาเป็นของเรา มันมีความรัก รักในกายรักในใจ รักผู้อื่นรักสิ่งอื่น รักสัตว์ทั้งหลาย รักต้นหมากรากไม้ รักโลกทั้งหมดอะไรอย่างนี้ มันเป็นความรักที่อบอุ่นที่เมตตาที่เจือจานออกไป ไม่ได้เพื่อเอามาครอบครอง

ฉะนั้นอย่างครูบาอาจารย์ท่านภาวนาของท่านแล้วเนี่ย ท่านมีความเมตตา มันไม่ใช่ความรักที่จะเอามาเป็นเจ้าของ แต่มันมีความเมตตาซึ่งเต็มเปี่ยมคล้ายๆ น้ำมันเต็มนะ มันก็ล้นออกไปจากถ้วย ออกไปหาที่อื่น คนซึ่งยังจิตใจคับแคบ ยังแห้งแล้ง ยังขาด คิดจะเอาแต่คนที่เต็มแล้วเนี่ย มันให้ได้ เราค่อยฝึกของเรานะ ชีวิตจะได้มีความสุข

๑.๑๖ คัมภีร์มหายานก็มีดีเหมือนกัน

[(๑) ๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑)]

เมื่อวานมีพระจีนนะ ท่านเคยแปลพระสูตร ซึ่งน่าอ่านเหมือนกัน ชื่อมหาไวปุลย-สมปูรณ โพธิอรรถะ คัมภีร์นี้สอนเรื่องว่า ทั้งกายและจิตนี้เป็นภาพมายา ถ้ารู้ลงมาในกายนี้เห็นกายนี้เป็นแค่ธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม แล้วเกิดเป็นภาพลวงตา คือ ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก สอนดีนะ ให้เรียนรู้ลงมาในกายในจิตจนเพิกเอามายาออกไป มายาเป็นความเห็นผิดความหลงผิด ก็จะรู้ว่าจริงๆ แล้วไม่มีตัวตน สอนน่าฟัง เขาก็มีดีเหมือนกัน

มิน่าท่านถึงบอกว่าหลวงพ่อสอนเหมือนมหายาน หลวงพ่อก็เคยอ่าน คัมภีร์ดีๆ ของเขามีหลายเล่ม ท่านเปรียบเทียบคล้ายๆ กับเพชร เพชรสักเม็ดหนึ่ง เพชรไม่มีสี แต่เรามองเห็นแล้วมีแสงหลายสี เห็นเป็นสีรุ้งสีอะไร นี่ก็เป็นภาพลวงตา ตัวมันจริงๆ ไม่มีสี สิ่งที่เรียกว่าตัวเราจริงๆ ก็ไม่มี เป็นแค่ภาพลวงตา ถ้ารู้ทันภาพลวงตาเพิกมายาออกไป ก็จะเห็นสิ่งซึ่งไม่ใช่มายา สิ่งซึ่งพ้นจากมายา พ้นจากความปรุงแต่ง ไปเห็นนิพพานนั่นเอง (ถ้าพูดอย่างของเรา) ของเขาก็คือเห็นพุทธะ เห็นพระพุทธเจ้า สำนวนโวหารที่แตกต่างกันไม่ใช่สาระสำคัญ ตัวสาระสำคัญคือเนื้อหา

คำสอนใดๆ ถ้าสอนให้เราย้อนมารู้กายรู้ใจ จนเห็นตัวจริงของมัน ไม่ใช่ภาพลวงตาของมัน คำสอนนั้นก็ใช้ได้ ตัวจริงของร่างกายนี้ จริงๆ เป็นแค่วัตถุธาตุ นามธรรมทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่อาศัยการกระทบกัน เกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ อย่างตาเห็นรูปก็เกิดวิญญาณทางตา เกิดจิตขึ้นทางตา อาศัยวัตถุกระทบกันนะ เกิดจิตได้ อาศัยใจตรึกใจคิดเกิดวิญญาณทางใจ อาศัยกันเกิดขึ้นมา ฉะนั้นสิ่งที่เรารู้สึกเป็นจิตของเรา หรือเป็นตัวของเรานี่ จริงๆ แล้วก็เป็นภาพลวงตา เนื้อแท้ของเขาก็เป็นรูปธรรมบ้าง เป็นนามธรรมบ้าง อาศัยกันเกิดขึ้นมาเป็นคราวๆ แล้วก็ดับสลายไป ถ้าผู้ใดภาวนาจนเพิกเอาความเห็นผิดว่ามีตัวมีตนออกไปได้ ก็เข้าถึงธรรมะแท้ๆ เข้าถึงความเป็นพุทธะ คือเป็นพระโสดาฯ สกิทาคาฯ ขึ้นไป

ทำไมเรียกพระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นพุทธะเหมือนกัน ความจริงก็เป็นพุทธะเหมือนกัน แต่เขาเรียกว่าอนุพุทธะ อย่างพระพุทธเจ้าตรัสรู้เองแล้วสอนเนี่ยเรียกว่า สัมมาสัมพุทธะ ตรัสรู้เองแต่ไม่ได้สอนใครเรียกว่า ปัจเจกพุทธะ พวกเราผู้รู้ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เรียกว่า อนุพุทธะ ก็เป็นพุทธะนั่นเอง จิตนั้นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานขึ้นมา

ทีนี้เราค่อยๆ สังเกตลงในกายในใจจนเพิกมายา เพิกความเห็นผิดออกไปได้ ให้คอยรู้สึกอยู่ที่กาย คอยรู้สึกอยู่ที่ใจเนืองๆ รู้สึกไปเรื่อยว่าจริงๆ กายเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ให้รู้สึก รู้ตามที่เขาเป็นจริงๆ ไม่ใช่ดัดแปลง

[๒) ๗ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑]

คัมภีร์ของมหายานชื่อ มหาไวปุลยสมปูรณ โพธิอรรถะ เนื้อหาสาระมันก็เหมือนกับที่หลวงพ่อพูดให้ฟังนี่แหละ ของเขาก็มีเหมือนกันนะ พูดว่าจริงๆ ตัวตนไม่มีหรอก เราไปสร้างตัวตนขึ้นมา ถ้าเมื่อใดเรามีสติรู้ลงไป เห็นร่างกายเป็นวัตถุธาตุ เห็นกายเป็นก้อนธาตุ ใจก็เป็นมายา คือมันปรุงแต่งของมันไปเรื่อย ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ก็จะเข้าไปสู่ความบริสุทธิ์ของเขาก็ดีเหมือนกันนะ มิน่าล่ะ พระจีนองค์นี้ถึงบอกว่าหลวงพ่อสอนเหมือนกับมหายานเปี๊ยบเลย ที่แท้มหายานเหมือนกับเราต่างหากน้อ เพราะเถรวาทเกิดก่อน มหายานเกิดภายหลัง แต่ว่าเนื้อหาสาระธรรมะแท้ๆ เขาก็รักษาเอาไว้ได้เหมือนกัน มีเหมือนกัน มิน่าล่ะ เขาก็มีพระอริยะ

เขาก็สอนให้รู้กายไป เห็นกายไม่ใช่ตัวเรา เห็นกายเป็นวัตถุธาตุ ธาตุทั้งหลายก็สลายตัวไป ใจซึ่งมาครองธาตุนี้เหมือนภาพลวงตา เหมือนดอกไม้ในอากาศ เหมือนแสงแห่งรัตนชาติ แสงของเพชรของพลอยเนี่ย ว่าเพชรพลอยนี้มีสีเขียว สีแดง สีเหลือง อะไรต่ออะไรเนี่ย ทั้งๆ ที่ตัวมันไม่ได้มีสี มันเป็นภาพลวงตาที่สร้างขึ้นมาแล้วคิดว่ามีอยู่จริงๆ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่ภาพลวงตาที่สร้างขึ้นมา ถ้าผู้ใดเข้าถึงความเป็นจริงอันนี้ ก็ถึงความบริสุทธิ์ ไร้ขอบเขต กว้างขวาง สอนดีเหมือนกัน ฉะนั้นธรรมะจริง ๆ แล้วไม่ใช่ว่าธรรมนั้นใครพูดหรอก ถ้าธรรมะของแท้ของจริงมันก็ลงกันหมด

๑.๑๗ สติสัมปชัญญะเป็นทางสู่โลกุตตรปัญญา

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๔๙]

สติเป็นสภาวธรรมอันหนึ่งที่ทำหน้าที่รู้ทันว่าอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ ฉะนั้นสติเป็นตัวรู้ทันความเคลื่อนไหวของกายของใจ สัมปชัญญะแปลว่าความรู้สึกตัว มีสี่ตัว อันแรกเลยรู้ว่าเราทำอะไร อันที่สองรู้ว่าทำเพื่ออะไร อันที่สามรู้ว่าทำอย่างไร อันที่สี่ระหว่างทำอยู่ไม่หลงไม่เผลอไป ไม่ลืมเนื้อลืมตัวไป

ฉะนั้นบางทีเราก็แปลรวบยอดว่า สัมปชัญญะ ก็คือความรู้สึกตัว ไม่ลืมเนื้อลืมตัว สัมปชัญญะจริง ๆ เป็นปัญญาเบื้องต้นขั้นพื้นฐานเลย คล้ายๆ ผู้กำกับเส้น คนส่วนมากเมื่อมีสติ จะเอาสติไปเพ่งไปจ้องอะไรเอาไว้ แต่ถ้ามีสัมปชัญญะกำกับการปฏิบัติอยู่ มันจะไม่ค่อยพลาด สัมปชัญญะเนี่ย เป็นการคอยดูว่าเราจะทำอะไร เช่น เราจะทำสมถะหรือเราจะทำวิปัสสนา จะทำเพื่ออะไร สัมปชัญญะก็รู้อีก สมถะทำเพื่อสงบ วิปัสสนาทำเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ทำอย่างไรก็ต้องรู้อีก ทำสมถะคือน้อมใจไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง ถ้าวิปัสสนานะให้รู้กายให้รู้ใจตามความเป็นจริง ไม่เผลอไป ไม่บังคับแทรกแซงเอาไว้ ทีนี้ระหว่างทำไม่หลงไม่เผลอไปทำอันอื่นซะ เช่น เราทำสมถะ เราก็ไม่หลงไปคิดเรื่องอื่น ลืมเนื้อลืมตัวไป ตกจากสมถะ ถ้าเราจะทำวิปัสสนาเราก็ต้องไม่ลืมเนื้อลืมตัว ไม่ลืมกายลืมใจตัวเอง ต้องรู้กายรู้ใจตัวเองอยู่

ฉะนั้นสัมปชัญญะนี่เป็นปัญญาเบื้องต้น เป็นคำกว้างเหมือนกันนะ แต่ส่วนมากที่นักปฏิบัติเราเอามาใช้ เราจะเอามาบางด้าน เอาแค่ว่าความไม่ลืมตัว รู้สึกตัวอยู่ ไม่เผลอไป ไม่ลืมไป

พอมีสติมีสัมปชัญญะกำกับในการเจริญสติรู้รูปรู้นามไปเรื่อย ต่อไปวิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้น คือเห็นความจริงของกายของใจว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พอเห็นความจริงก็เป็นวิปัสสนาปัญญา พอเห็นความจริงแจ่มแจ้ง ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจลงไป วางรูปวางนามไป จิตไปรู้นิพพาน อริยมรรคที่เกิดเรียกโลกุตตร-ปัญญา

ฉะนั้นปัญญามีหลายระดับ เบื้องต้นเลย ในขั้นลงมือปฏิบัติต้องมีสัมปชัญญะเอาไว้เป็นตัวกำกับไม่ให้เราเดินตกจากวิปัสสนา พอเดินถูกต้อง ต่อไปก็เกิดปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา รู้ความจริงของกายของใจ พอรู้ความจริงของกายของใจเต็มที่ แล้วปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ ก็ไปเห็นนิพพาน ตรงที่ละความเห็นผิดได้ นี่เป็นปัญญาชั้นสูงเรียกว่าโลกุตตรปัญญา

๑.๑๘ จิตไม่ใช่ตัวเรา เกิดดับทั้งวัน

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๕๙]

จิตมันเกิดดับสืบเนื่องกันไปเรื่อยๆ ฉะนั้นเราทำกรรมเอาไว้ จิตดวงใหม่ที่เกิดขึ้นก็รับมรดก จิตดวงใหม่ก็เหมือนลูกของจิตดวงเก่า อย่างเราเป็นลูกนะ พ่อแม่เราทำงานรวยเอาไว้ เราก็รับมรดกรวย พ่อแม่ทำหนี้เอาไว้เยอะ เราก็รับมรดกหนี้เอาไว้ จิตดวงใหม่เกิดขึ้นมามันก็รับมรดกสืบทอดไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเก่าหรอก

ถ้าหัดภาวนาสักช่วงหนึ่ง จะเห็นเลย จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับ มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่น ดวงใหม่เกิดขึ้นแล้วก็ดับ มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่น ถ้าภาวนาจนถึงจุดที่สันตติคือความสืบเนื่องนี้ขาดนะ จะรู้เลยว่าจิตไม่ได้มีดวงเดียว จิตเกิดดับทั้งวันเลย จิตไม่ใช่ตัวเราแล้ว แต่ว่าเกิดดับตลอดเวลา

๑.๑๙ จิตรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๑]

สังเกตไหม เวลาที่เราเผลอไป เราไปรู้เรื่องราวที่คิด เรื่องราวที่คิดเนี่ย ในภาษาปริยัติเรียกว่าอารมณ์บัญญัติ เมื่อใดรู้อารมณ์บัญญัติ เมื่อนั้นจะไม่รู้อารมณ์ปรมัตถ์ อะไรคืออารมณ์ปรมัตถ์ กายกับใจคืออารมณ์ปรมัตถ์ เมื่อใดคิด เมื่อนั้นไม่รู้กายไม่รู้ใจ จิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว

เพราะฉะนั้นเวลาเรารู้กายก็จะไม่รู้ใจ ไม่รู้อารมณ์บัญญัติ เวลารู้ใจก็ไม่รู้กาย ไม่รู้บัญญัติ เวลารู้บัญญัติก็ไม่รู้กายไม่รู้ใจ รู้ทีละอันๆ ฉะนั้นจิตเกิดดับไปเรื่อยๆ เดี๋ยวจิตก็รู้อันนี้ เดี๋ยวก็รู้อันนั้น จิตคนละดวงกัน ดูไปเรื่อยจนเห็นเลยจิตมีแต่เกิดดับไปเรื่อยๆ ดูไปวันหนึ่งไม่ยึดถือจิต ถ้าไม่ยึดถือจิตได้นะ มีความสุขที่สุดในโลกเลย เพราะมันหมดภาระ

๑.๒๐ การปฏิบัติธรรมต้องใจเย็น และไม่คาดหวัง

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๘]

อย่าบังคับแรง อย่ารีบปฏิบัติ ถ้ารีบร้อนปฏิบัติยิ่งช้า การปฏิบัติธรรมต้องใจเย็นๆ เนียนๆ ดูเล่นๆ แต่ขยัน ครูบาอาจารย์ท่านเทียบเหมือนแกะสลักพระพุทธรูปสักองค์ แกะหินหรือแกะไม้ให้เป็นพระพุทธรูปสวยๆ แกะมาอย่างดีทีเดียว พอใจร้อนนิดเดียวทำจมูกแหว่งไปแล้ว เสียหายหมด เพราะฉะนั้นเราไม่ใจร้อน เราดูกาย เราดูใจ ดูทุกวันไม่ขี้เกียจแต่ว่าไม่ลุกลี้ลุกลนว่าเมื่อใดจะได้มรรคผลนิพพาน ถ้ายังอยากได้มรรคผลนิพพาน มรรคผลนิพพานจะไม่เกิด แต่ถ้าไม่ได้อยาก หมดความอยากเมื่อใด มรรคผลนิพพานก็จะเกิด ถ้ายังเจือด้วยความอยาก มรรคผลนิพพานไม่มี

เหมือนอย่างคืนสุดท้ายของพระอานนท์ พระอานนท์เดินจงกรมนั่งสมาธิทั้งคืน ในพระไตรปิฎกบอกว่า พระอานนท์ยังราตรีสุดท้ายก่อนสังคายนาให้ล่วงไปด้วยการรู้กายเป็นส่วนมาก ท่านรู้ร่างกาย กายยืนเดินนั่งนอน เห็นกายหายใจ ใจของท่านเป็นแค่คนดูเรื่อยๆ จนกระทั่งใกล้สว่าง ท่านก็คิดว่าเดี๋ยวสว่างแล้วต้องไปสังคายนา ตอนนี้ท่านเหนื่อยแล้ว ท่านอายุตั้งแปดสิบนะ ทรมานอย่างนั้นท่านก็ต้องโทรมบ้างละ ท่านเหนื่อย ท่านรู้สึกว่าท่าน

จะต้องพักผ่อนแล้ว ในพระไตรปิฎกบอกว่า พอท่านคิดว่าท่านจะต้องพักผ่อน ท่านก็เอนตัวลงนอน ท่านนอนเตียง ศีรษะไม่ทันถึงหมอน เท้าไม่ทันพ้นจากพื้นเลยก็เป็นพระอรหันต์

ในพระไตรปิฎกไม่ได้บอกว่า พระอานนท์เลิกปฏิบัตินะ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิเดินทั้งคืนแล้ว เอ้า ต่อไปนี้ต้องพักผ่อนแล้วเลิกปฏิบัติ เลิกปฏิบัติแล้วไปนั่งไปนอน พระอานนท์ไม่ได้ทำอย่างนั้น แต่ท่านไม่คาดหวังอะไรแล้ว ท่านจะพักผ่อนแล้ว ท่านไม่ได้คิดเรื่องการปฏิบัติ แต่สติของท่านอัตโนมัติแล้ว สตินั้นฝึกปรืออย่างเข้มงวดมาแล้ว มันเกิดสติระลึกได้เอง เห็นกายเห็นใจนี้มันลงไปนอน เห็นโดยที่ไม่เข้าไปแทรกแซงสักนิด ก็ขาดตรงนั้นเลย

เพราะฉะนั้นถ้าเรายังมีความอยากมีความจงใจเจืออยู่สักเล็กน้อยในขณะนั้น มรรคผลจะไม่เกิด เวลาที่มรรคผลเกิดนี่จะเป็นเวลาที่ไม่ได้คิดว่ามันจะเกิด อย่างตอนพระพุทธเจ้า (เจ้าชายสิทธัตถะ) นั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ พญามารมาผจญ พระพุทธเจ้าท่านก็บอกท่านจะไม่ลุกขึ้น แต่ก็ไม่ใช่ท่านคาดหวังว่าท่านจะบรรลุเมื่อนั่นเมื่อนี่นะ เพียงแต่ท่านยอมตายแล้ว กล้าสละชีวิต แต่ไม่ได้คิดว่าจะต้องบรรลุเมื่อใด นั่งก็นั่งนะ นั่งไม่สำเร็จก็ตายมันตรงนี้ ไม่ลุกอีกแล้ว อันนี้ไม่ใช่ทำด้วยความอยากแล้ว ไม่เหมือนกัน

๑.๒๑ หลักของการปฏิบัติ คือให้มีสติรู้ทันความยินดียินร้าย

[๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๖]

ให้เรามีสติรู้สภาวะทุกอย่างที่ปรากฏในกายในใจนี้ ให้เรามีสติรู้ไปเรื่อยๆ แล้วมันเกิดความยินดียินร้ายต่อสภาวะนั้นขึ้นมา ให้เรารู้ทัน นี่หลักของการปฏิบัติง่ายๆ นะ พระพุทธเจ้าบอกว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตาเห็นรูป ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน" ถ้ารู้ไม่ทันกิเลสจะครอบงำ "ภิกษุทั้งหลายเมื่อหูได้ยินเสียง ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน" เมื่อจมูกได้กลิ่น เมื่อลิ้นได้รส เมื่อกายกระทบสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งทั้งหลาย จิตยินดียินร้ายขึ้นมาให้รู้ทัน เมื่อใจภาวนาคิดนึกปรุงแต่งเกิดสุขเกิดทุกข์เกิดกุศลอกุศลทั้งหลายขึ้นมาเนี่ย เรายินดียินร้ายแล้วให้รู้ทัน เช่น เราเกิดความเครียดให้รู้ทันทีว่าเครียดนะ พอรู้ทันว่าเครียดแล้ว เราก็รู้ทันต่อไปเลยว่าใจไม่ชอบมัน ใจเรายินร้ายต่อความเครียด อยากให้หาย รู้ทันใจที่อยากให้หาย พอความอยากตัวนี้ดับ ความยินดียินร้ายนี้ดับนะ จิตจะเป็นกลางขึ้นมา สภาวะที่เป็นอกุศลทั้งหลายจะดับไปเอง

๑.๒๒ พระพุทธเจ้าสอนพระพาหิยะ

[๑๕ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๘]

สภาวะใด ๆ เกิดขึ้น ถ้าจิตไปรู้เข้าก็รู้มัน รู้แล้วไม่เติมอะไรลงไปในการรู้ คือท่านรวบอายตนะที่เหลือเข้าไปที่รู้ ท่านไม่อยากพูดหกอัน เพราะท่านพาหิยะเก่งแล้วไม่ต้องพูดหกอัน เสร็จแล้วแค่นี้ก็รู้แจ้งแล้ว ท่านถึงบอกว่า เมื่อรู้แจ้งก็ให้รู้ว่ารู้แจ้ง ก็จบลงแค่นั้น เห็นไหมท่านบอกว่า "ดูกร พาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี เมื่อท่านไม่มีในปัจจุบัน ท่านย่อมไม่มีในอดีต ในอนาคต นี่แหละเป็นที่สุดแห่งทุกข์"

เพราะฉะนั้นเราพยายามฝึก เรารู้สภาวะทั้งหลายทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจกระทบอารมณ์ แล้วอะไรเกิดขึ้นที่ใจเรานะ ให้เป็นลูกเดียวเลย รู้ไปเรื่อยๆ ถ้าเรารู้อย่างมีสติถูกต้อง ไม่ปรุงแต่งอะไรลงไป ไม่คิดนึกปรุงแต่งนะ เราจะเห็นเลยสภาวะทั้งปวงนั้น ไม่มีตัวตน เช่น ความโกรธเกิดขึ้น ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา ความโลภไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่ตัวเรา ตัวท่านย่อมไม่มี พอตัวท่านไม่มี ความทุกข์ก็ไม่มี เพราะความทุกข์มันอยู่ที่กายกับใจนี้

คนทั่ว ๆ ไปก็เห็นความทุกข์ที่อาศัยอยู่ในกายในใจ ที่เนื่องด้วยกายด้วยใจ เห็นกายกับใจเป็นที่ตั้งของความทุกข์ ถ้าปัญญาแก่รอบจริงเห็นอริยสัจ จะเห็นว่ากายกับใจนั่นแหละคือตัวทุกข์

๑.๒๓ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกัน

[๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕]

ถ้ารู้แจ้งอริยสัจ จะเห็นเลย ทั้งกายทั้งใจนี่ตัวทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นอย่างนี้มันจะหมดสมุทัย หมดความอยากโดยอัตโนมัติ ตัณหามันก็แค่ว่าอยากให้กายให้ใจมีสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ตัณหามันก็มีอยู่เท่านั้นเอง ฉะนั้นถ้าเมื่อไรเราเห็นกายเห็นใจนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้าเห็นอย่างนี้นะ ตัณหาจะถูกละโดยอัตโนมัติ ไม่เกิดขึ้นมา ทันทีที่ตัณหาไม่เกิด จิตใจก็เข้าถึงสันติสุขในฉับพลันนั้นเลย สันติสุขก็คือนิพพาน หรือก็คือนิโรธ

นั่นเอง ตัวสันตินั่นแหละ ตัวนิโรธ ตัวนิพพาน เมื่อไรจิตหมดตัณหา จิตก็หมดความดิ้น จิตที่หมดความดิ้นรนก็มองเห็นธรรมะที่ไม่ดิ้นรนคือนิพพานปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา

ในขณะที่รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง จนกระทั่งละสมุทัย แจ้งนิโรธ ในขณะนั้นแหละเรียกว่า อริยมรรค ฉะนั้นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นี่เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวกัน ไม่ใช่ว่ารู้ทุกข์วันหนึ่ง ละสมุทัยวันหนึ่ง แจ้งนิโรธวันหนึ่ง ไม่ใช่ แต่เกิดในขณะจิตเดียว นี่ฟังแล้วเหมือนยากนะ จริงๆ ไม่ยากเลย

๑.๒๔ ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญาพร้อมมูล อริยมรรคถึงจะเกิด

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๑๙]

จิตต้องตั้งมั่นเป็นคนรู้คนดู พวกเราหลายคนทำกัมมัฏฐานมากมายนะ แต่สงสัยว่าทำไมมันไม่เกิดมรรคผลนิพพานตัวจริง เพราะมันไม่มีปัญญานั่นเอง ไม่มีปัญญาเห็นความจริงของรูปนาม มันคิดแต่จะบังคับรูปนาม เพ่งรูปนาม เพ่งรูป เพ่งนาม เพ่งลูกเดียว ไม่ใช่ มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์

ทำไมไม่มีปัญญา เพราะจิตไม่มีสัมมาสมาธิ จิตไม่ตั้งมั่น จิตที่ตั้งมั่นสำคัญนะ อย่างพระอยู่กับหลวงพ่อ หลวงพ่อก็ต้องคอยควบคุม บางวันจิตตามรู้กายตามรู้ใจมากเข้าๆ จิตกระจาย ๆ ออกไป ต้องเพิ่มสมถะแล้ว ต้องเพิ่มความสงบให้ใจตั้งมั่น ตั้งมั่นแล้วขี้เกียจขี้คร้าน ต้องไล่อีกแล้ว ให้มารู้กายมารู้ใจ

เวลาทำกัมมัฏฐานก็คล้ายๆ เราขับรถยนต์นะ บางเวลาก็เหยียบเบรกทำสมถะ บางเวลาเหยียบคันเร่งเจริญปัญญา รถมันถึงจะไปถึงที่หมายได้ ฉะนั้นเราคอยดูนะ คอยดูกายคอยดูใจไปด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นแค่คนดู

หลายคนทำมาหลายปีไม่ได้ผล หลวงพ่อยกตัวอย่างนะ อย่างตอนนี้ฝึกพองยุบเยอะ ฝึกพองยุบแล้วเห็นท้องพองท้องยุบนะ ถ้าจิตของเราไม่ตั้งมั่น จิตเราจะไหลไปตั้งอยู่ที่ท้อง จิตไปตั้งมั่นที่ท้องเรียกว่าตั้งแช่ ไม่ใช่ตั้งมั่น มันไปแช่อยู่ที่ตัวอารมณ์ จิตตั้งมั่นมันจะอยู่ต่างหากจากอารมณ์ มันจะเห็นเลยร่างกายที่พองร่างกายที่ยุบเป็นของถูกดู จิตอยู่ต่างหาก ต้องแยกรูปแยกนามให้ได้ก่อน



ฉะนั้นก่อนที่จะเกิดวิปัสสนาญาณ ญาณตัวแรกเลยเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ นามรูปปริจเฉทญาณคือแยกรูปกับนาม เห็นเลยเห็นท้องมันพองท้องมันยุบไป ใจเป็นคนดูอยู่ต่างหาก ใจมันตั้งมั่นอยู่ต่างหาก ไม่ใช่ใจถลำไปอยู่ที่ท้องนะ ดูลมหายใจก็ถลำไปที่ลมหายใจ ขยับมือทำจังหวะก็ไปเพ่งใส่มือ จิตไหลไปอยู่ที่มือ เดินจงกรมจิตไหลไปอยู่ที่เท้า ดูท้องจิตไหลไปอยู่ที่ท้อง ดูอิริยาบถสี่ เพ่งมันทั้งตัวเลย อันนั้นเรียกจิตไม่ตั้งมั่น จิตถลำลงไปตั้งแช่ในอารมณ์ จิตต้องตั้งมั่นในการรู้อารมณ์นะ ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ สักว่ารู้อารมณ์ อยู่ต่างหากจากอารมณ์นี่เป็นอันหนึ่ง ไหลเข้าไปรวมแช่กับอารมณ์เป็นอีกอันหนึ่ง

พวกเราส่วนมากจิตไหลไปแช่กับอารมณ์ ไม่มีปัญญาจริงหรอก เกิดปัญญาไม่ได้ มันแช่ไปด้วยกัน ยกตัวอย่างให้ฟังนะ คล้ายๆ กับเรายืนอยู่บนบก ริมคลองริมแม่น้ำ เราอยู่บนบกเราไม่ได้ตกน้ำ เราจะเห็นเลย ในน้ำเดี๋ยวก็มีอันโน้นลอยมา มีอันนี้ลอยมา เดี๋ยวกอผักตบลอยมา เดี๋ยวท่อนไม้ลอยมา เดี๋ยวหมาเน่าลอยมา ลอยมาแล้วก็ลอยไป เพราะว่าเราอยู่บนบก

แต่ถ้าเราตกลงในน้ำ เราลอยไปกับมันนะ ก็เห็นมันอยู่อย่างนั้น เห็นมันอยู่ทั้งวัน ดูท้องก็เห็นท้องมันอยู่ทั้งวันนั่นแหละ มันลอยไปด้วยกัน ฉะนั้นต้องเป็นคนดูอยู่ต่างหาก

อย่างสายอภิธรรม อาจารย์แนบชอบสอน ต้องเป็นคนดูละครนะ เป็นคนดูละคร อย่ากระโดดเข้าไปในเวทีละคร ถ้าพูดสมัยใหม่ คนรุ่นเราชอบดูฟุตบอล เราต้องดูฟุตบอลอยู่บนอัฒจันทร์นะ อย่าไปดูฟุตบอลอยู่กลางสนามฟุตบอลเดี๋ยวถูกเขาเตะเอา ถูกกิเลสเตะเอา

ฉะนั้นเราต้องดูอยู่ห่างๆ นี่เรียกว่าเราตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ห่างๆ ไม่เข้าไปยินดียินร้ายกับมัน เป็นกลางในการรู้ จิตใจอ่อนโยนนุ่มนวล ตั้งมั่น คล่องแคล่วว่องไว ไม่ไหลเข้าไป นี่อย่างนี้จิตใจจึงจะมีปัญญาจริงเกิดขึ้น มันจะเห็นเลย ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ เพราะจิตไม่หลงตามไป จะเห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ ถ้าไหลคู่กันไปมันคือการเพ่ง มันจะแนบอยู่ที่อันเดียวคือการเพ่ง ได้แต่สมถะ

ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ทางวัดป่าจะเรียกจิตผู้รู้ มีจิตผู้รู้ขึ้นมาเป็นคนดู เป็นคนดูกาย ดูเวทนา ดูกุศล อกุศล ก็จะเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นกุศล เห็นอกุศล ล้วนแต่เกิดแล้วก็ดับ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ใจตั้งมั่นเป็นคนดูอยู่ ปัญญาถึงจะเกิด

ฉะนั้นสติเป็นเครื่องระลึกรู้ว่า มีอะไรแปลกปลอมเกิดขึ้นในกายในใจ สัมมาสมาธิเป็นความตั้งมั่นของจิตในการไปรู้อารมณ์ ไม่ถลำลงไป ปัญญาก็จะเห็นความเป็นจริง คือเห็นไตรลักษณ์ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา นี่สติสมาธิปัญญาทำงานร่วมกันอย่างนี้นะ ถึงจะเกิดมรรคเกิดผลได้ ทำไมเกิดมรรคเกิดผลได้ เพราะว่ามีปัญญาแก่รอบแล้ว มีสมาธิบริบูรณ์ขึ้นมานะ ศีลสมาธิปัญญาพร้อมมูลขึ้นมา อริยมรรคถึงจะเกิด ตัวหนึ่งมากตัวหนึ่งน้อย กะพร่องกะแพร่ง ไม่เกิดหรอก เพราะมันต้องมีสติ รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้สักว่าเห็นนะ ถึงจะเห็นความจริงของกายของใจ ฟังเหมือนยากนะ แต่ง่าย

๑.๒๕ มรรคมีองค์แปด เกิดขึ้นในขณะเดียวกัน

[๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๗]

อริยมรรคมีองค์แปด ไม่ใช่ว่าวันนี้ฝึกสัมมาทิฏฐิ พรุ่งนี้ฝึกสัมมาสังกัปปะ มะรืนฝึกสัมมาวาจา ไม่ใช่ ถ้ามรรคแยกเป็นส่วนๆ เรียกว่ามักมาก มรรคมีหนึ่งนะ มีหนึ่งเท่านั้น เวลาที่เราศึกษามรรคในภาคปริยัติ (ภาคทฤษฎี) เราจะเรียนที่สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิก็คือเรียนอย่างที่หลวงพ่อกำลังสอนอยู่ คือให้เรียนรู้อริยสัจนั่นเอง แต่พอถึงขั้นปฏิบัติเราจะเรียนที่สัมมาสติ ฉะนั้นเรามีสติรู้กายมีสติรู้ใจ ขณะที่มีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ในขณะนั้นสัมมาทิฏฐิจะเกิดขึ้น คือเห็นความจริงของกายของใจ ในขณะนั้นสัมมาสังกัปปะจะเกิดขึ้น ขณะที่เรารู้กายรู้ใจอยู่ เราไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดพยาบาทใคร ไม่คิดหมกมุ่นในกาม สัมมาสังกัปปะเกิดขึ้นเอง สัมมาวายามะก็เกิดเอง ในขณะที่เรามีสติอยู่นั้น จิตที่เป็นอกุศลจะดับทันที จิตอกุศลใหม่จะเกิดไม่ได้ ในขณะนั้น จิตที่เป็นกุศลก็จะเกิดขึ้นมา ที่เกิดแล้วก็จะเกิดบ่อยขึ้นๆ เพราะคุ้นเคยที่จะรู้สึกตัว นี่สัมมาวายามะเกิดขึ้นเอง สัมมาวาจา สัมมา-กัมมันตะ สัมมาอาชีวะก็จะตามมานะ ถ้าเรามีสติ

เสร็จแล้วการที่เรามีสติอยู่ รู้สภาวะทั้งหลายอยู่เนี่ย สัมมาสมาธิก็จะเกิดขึ้น คือใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดูเท่านั้นเอง พอใจตั้งมั่นเห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านมาผ่านไปก็จะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างในกายในใจนี้ ตรงที่เข้าใจความจริงนี่ ถ้าเข้าใจในลักษณะที่ว่า ไม่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป ตรงนี้เป็นพระโสดาบัน ถ้าเข้าใจได้ว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ หมดความยึดถือกาย หมดความยึดถือในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ

ซึ่งเป็นของที่เนื่องด้วยกาย หมดความยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ กามและปฏิฆะขาด นี่เป็นภูมิของพระอนาคามี เรารู้ลงมาอีก จนถึงวันหนึ่งเราไม่ยึดถือจิตนะ อันนี้สิ้นทุกข์กันตรงนี้เอง ความสิ้นทุกข์อยู่ตรงที่ว่าหมดความยึดถือจิต สลัดคืนจิตให้โลกธาตุนี้ไปเรียกว่าปฏินิสสัคคะ การสลัดคืน พอเราสลัดคืนไปแล้ว เราก็หมดภาระที่จะต้องคอยดูแลรักษา

เมื่อก่อนเคยอ่านหนังสือเซ็น มีคนเขียนโศลกธรรมะแข่งกัน ท่านชินเชาเขียนว่า "กายเหมือนต้นโพธิ์ จิตเหมือนกระจกเงาใส ต้องคอยเช็ดขี้ฝุ่น" ไม่อย่างนั้นขี้ฝุ่นจะลงจับกระจก ท่านเว่ยหล่างก็บอกว่า "ถ้ามันไม่มีกระจก มันก็ไม่มีที่ให้ขี้ฝุ่นจับ" ไม่ต้องไปเช็ดอะไร ธรรมะมีหลายระดับนะ อย่างพวกเราถ้าไม่เข้าใจเราก็คิดว่าเราต้องคอยรักษาจิตใจของเราเป็นวันๆ ไป อันนี้คือแบบคอยเช็ดขี้ฝุ่น แต่วันใดปัญญาแจ่มแจ้งแทงตลอด ไม่ยึดถือในจิตใจเนี่ย ไม่มีที่จะให้ขี้ฝุ่นจับ ภาระของเราจะไม่มีอีก ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมมีที่สิ้นสุด ส่วนงานในทางโลกไม่มีที่สิ้นสุดหรอก อย่างทำมาหากินได้มาวันหนึ่งก็หมดไป ฉะนั้นเราต้องศึกษาธรรมะนะ

๑.๒๖ มรรคมีองค์แปด ประชุมอยู่ในขณะจิตเดียวกัน

[๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๐]

เวลาที่อริยมรรคเกิด จิตจะอยู่ตรงฐานเป๊ะเลย เพราะตัวสัมมาสมาธิเนี่ย มันเป็นภาชนะที่รองรับองค์มรรคทั้งเจ็ดที่เหลือเข้าไว้ด้วยกัน ในพระสูตรสอนอย่างนั้น แล้วสัมมาสมาธิเป็นภาชนะที่รองรับองค์มรรคทั้งเจ็ดที่เหลือเข้าด้วยกัน ฉะนั้นองค์มรรคทั้งเจ็ดรวมทั้งสัมมาสมาธิรวมเป็นแปด ประชุมอยู่ในขณะจิตเดียวกัน อยู่ในที่เดียวกัน

๑.๒๗ การดับเวทนาไม่ใช่สติปัฏฐาน

[๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๘]

การเจริญสติปัฏฐานที่แท้จริงต้องได้ผลเร็ว มีคำว่า "เร็ว" ด้วยนะ ถ้ารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงถึงจะได้ผลเร็ว บางคนแทนที่จะคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง กลับไปทำอย่างอื่น มีสอนกันนะ เช่นสอนให้ดับเวทนาบ้าง ดับจิตบ้าง ดับสังขาร คือความปรุงแต่งบ้าง หรือไปเกาะนิ่งอยู่กับความว่างบ้าง เป็นต้น

การดับเวทนานั้นฝึกกันได้โดยการเพ่งรูป เช่นเวลาเราจะหยิบจะจับอะไรก็ให้เพ่งไว้ที่มือ กำหนดไปเรื่อยๆ นะ ให้จิตจดจ่ออยู่ที่มือ ไม่สนใจความรู้สึกตัว ไม่สนใจจิต เรียกว่ามีสัญญาวิราคะ เพ่งรูปแล้วมีสัญญาวิราคะ ในที่สุดเมื่อจิตเข้าถึงฌานที่สี่ มันก็ดับเวทนาได้ ดับเวทนาพร้อมกับอะไร? ก็พร้อมกับจิตน่ะสิ ภาวนาแล้วเหลือแต่ร่างกาย ตัวแข็งทื่อๆ อยู่ ไม่มีจิต มีอยู่ภูมิเดียวที่ไม่มีจิต คือ "อสัญญสัตตาภูมิ" คือพรหมลูกฟัก ภาวนาแล้วเป็นพรหมลูกฟัก คิดว่าเป็นนิพพาน เพราะตอนนั้นไม่มีกิเลส มันมีกิเลสไม่ได้เพราะตอนนั้นไม่มีจิต มันมีแต่วัตถุ มีแต่ร่างกายไม่มีกิเลส ถ้าศึกษาให้ดีเสียก่อนจะพบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ดับเวทนา จริงอยู่นะ ท่านพูดนะ "เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ" แต่ท่านไม่ได้สอนให้ดับเวทนา สับสนกันไปเองนะ ได้ยินว่าดับๆ คิดว่าจะไปดับมัน

ในความเป็นจริง เวทนาเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดร่วมกับจิตทุกๆ ดวง เมื่อไรมีจิตเมื่อนั้นต้องมีเจตสิก และเจตสิกที่ต้องเกิดทุกทีเลย คือเวทนา จะดับเวทนาก็ทำได้ทางเดียวคือดับจิต ดับจิตก็มีอยู่ภูมิเดียวคือพรหมลูกฟัก นี่ เดินพลาด ตีความคำสอนคลาดเคลื่อนไป คิดว่าเวทนาดับ ตัณหาก็ดับ อุปาทานดับ ภพดับ ชาติดับ ทุกข์ดับ คิดจะดับทุกข์ด้วยการไปดับตัวเวทนา ถามว่าเวทนาเป็นองค์ธรรมชนิดไหน? เวทนาเป็นวิบากนะ วิบากเป็นผลของกรรม วิบากเป็นสิ่งที่ดับไม่ได้ ถ้าผลมันหมดวิบากมันถึงดับ เวทนาไม่ใช่กิเลสที่จะไปดับเอาตามใจชอบ แม้กระทั่งกิเลสก็ดับไม่ได้ ในความเป็นจริง สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับสิ่งนั้นถึงจะดับ ไม่มีใครไปดับอะไรได้ตามอยากหรอก ทีนี้บางคนมุ่งไปดับเวทนามันไม่ใช่ดับอย่างนั้น

ปฏิจจสมุปบาทมีสภาวธรรมอยู่สิบสองขั้นตอน และสภาวธรรมทั้งหลายนั้น สามารถจำแนกได้เป็นสามส่วน คือบางสภาวะเป็นกิเลส บางสภาวะเป็นกรรม และบางสภาวะเป็นวิบาก

ส่วนที่เป็น กิเลส ได้แก่อะไรบ้าง? ได้แก่ อวิชชา ตัวหนึ่ง ตัณหาตัวหนึ่ง และอุปาทาน อีกตัวหนึ่ง

อวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจสี่ ตัณหา คือความทะยานอยากของจิต เป็นความอยากได้อารมณ์ทางทวารทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลักษณะของความอยากก็มีสามอย่าง คืออยากได้ อยากเสพอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่ากามตัณหา อยากให้สภาวะอันใดอันหนึ่งคงที่อยู่ตลอดไป เรียกว่า ภวตัณหา อันนี้โน้มเอียง

ไปในทางอยากให้สภาวะดำรงอยู่เป็นสัสสตทิฏฐิ และอยากจะพ้นหรือดับสภาวะทั้งหลายทั้งปวงไป เรียกว่า วิภวตัณหา อันนี้โน้มเอียงไปในทางอยากให้สภาวะขาดสูญ เป็นอุจเฉททิฏฐิ เช่นภาวนาแล้วอยากให้จิตดับไปหมดเลยเพราะถือว่าเป็น "นิพพาน" ความอยากชนิดนี้แหละเรียกว่าวิภวตัณหา เมื่อยังมีตัณหาผลักดันการกระทำกรรมอยู่ก็ย่อมไม่ใช่เข้าถึงนิพพานจริงๆ หรอก ส่วน อุปาทาน ก็คือตัณหาที่มีกำลังกล้านั่นเอง ในปฏิจจสมุปบาทมีอวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้แหละ เป็นส่วนของกิเลส กิเลสนี้มีหน้าที่ผลักดันให้เกิดการกระทำกรรม

ในปฏิจจสมุปบาทมีตัวที่เป็น กรรม อยู่คืออะไร? คือสังขาร และภพ

สังขาร มีอวิชชาเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อะวิชชาปัจจะยา สังขารา อวิชชาเป็นปัจจัยของสังขาร สังขารคือการกระทำกรรม คือความปรุงแต่งนั่นเอง ปรุงอะไรบ้าง? ก็ปรุงดีบ้าง ปรุงชั่วบ้าง ปรุงความไม่มีอะไรบ้าง

ตัวที่เป็นตัวกรรมอีกตัวหนึ่งก็คือตัว ภพ ภพนั้นคำเต็มของมันคือ "กรรมภพ" คือการทำงานของจิตด้วยอำนาจผลักดันของตัณหาและอุปาทาน ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง อุปาทานะปัจจะยา ภะโว ตัณหาเป็นตัวโลภะ อุปาทานก็เป็นโลภะที่มีกำลังกล้า เป็นกิเลสเหมือนกัน และทำให้เกิดการกระทำกรรมคือการสร้างภพในใจ ใจเราสร้างภพอยู่ตลอดเวลา สร้างภพน้อยภพใหญ่ คือภพของมนุษย์ ภพของเดรัจฉาน ภพของเปรต ภพของอสุรกาย ภพของสัตว์นรก ภพของเทวดา และภพของพรหม ใจเราสร้างภพหมุนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ภพพวกนี้ถ้าจัดกลุ่มก็ได้สามกลุ่ม คือภพในกามาวจรภูมิอย่างหนึ่ง ได้แก่ภพของเทวดา มนุษย์ เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ลงไปถึงสัตว์นรก ในรูปภูมิอย่างหนึ่ง ได้แก่ พรหมโลกซึ่งยังมีรูปอยู่ และในอรูปภูมิอีกอย่างหนึ่งได้แก่พรหมโลกซึ่งปราศจากรูป จะเป็นภพภูมิใดก็ตามจิตเป็นผู้สร้างภพทั้งสิ้น ก็เพราะมีตัณหาและอุปาทานผลักดันอยู่ ดังนั้นตราบใดที่มีตัณหาอุปาทานก็มีภพ เมื่อใดสิ้นตัณหาอุปาทานก็สิ้นภพ การทำงานที่สร้างภพนี้ก็คือการทำกรรม ถ้าตัณหาดับจิตจะเลิกทำกรรม ถ้ายังมีตัณหาอยู่จิตจะยังทำกรรมอยู่

สภาวะในปฏิจจสมุปบาทที่เหลือจากส่วนที่เป็นกิเลสและกรรม ล้วนแต่เป็นวิบากทั้งสิ้น ตั้งแต่ สังขาราปัจจะยา วิญญาณัง สังขารเป็นปัจจัยของวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยของอายตนะ อายตนะเป็นปัจจัยของผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยของเวทนา ห้าอันนี้เป็นวิบากทั้งสิ้น ทำอะไรไม่ได้นะ เป็นผลของกรรม แก้ไขอะไรไม่ได้ ต้องรู้อย่างเดียว วิบากถัดไปที่เกิดจากภพก็คือ ชาติ กับ ทุกข์ คือชาติ ชรา มรณะ อะไรพวกนี้ ความทุกข์ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ควรรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ควรละ ละไม่ได้เพราะความทุกข์เป็นวิบาก

ธรรมะของพระพุทธเจ้าลึกซึ้งมากนะ เพราะฉะนั้นเวลาละนี่ไม่ใช่ว่าไปไล่ดับตัวโน้นตัวนี้เอาตามใจชอบ ต้องดูอะไรเป็นต้นตอที่แท้จริง ต้นตอที่แท้จริงคืออวิชชา แล้วทำอย่างไรจะละอวิชชาจะดับอวิชชาได้ ไม่มีใครดับอวิชชาได้ แต่ถ้าเมื่อไรเกิดวิชชา อวิชชาจะดับเอง วิชชาเหมือนแสงสว่าง อวิชชาคือความมืด ทันทีที่แสงสว่างเกิดขึ้นความมืดก็หายไปเอง

เพราะฉะนั้นไม่ต้องมุ่งหน้าดับอวิชชา แต่ให้มุ่งหน้าทำให้เกิดวิชชาขึ้นมา วิชชาอันแรกก็คือการรู้แจ้งในกองทุกข์ ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไรก็ละสมุทัยโดยอัตโนมัติเมื่อนั้น ถ้าละสมุทัยเมื่อไรก็แจ้งนิโรธเมื่อนั้น ถ้าแจ้งนิโรธเมื่อไรก็เกิดอริยมรรคเมื่อนั้น ดังนั้นงานกรรมฐานจริงๆ คือการรู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้วก็เป็นอันเกิดวิชชา ละอวิชชาได้ทั้งหมด

สิ่งที่เรียกว่าทุกข์คือรูปนามกายใจนี้เอง การที่เรามีสติรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงนี่แหละเรียกว่าสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ หน้าที่เราต้องรู้กายต้องรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเกิดความรู้จริง ความไม่รู้คืออวิชชาก็ดับไป แล้วกระบวนการทำงานเพราะความไม่รู้ หรือที่เรียกว่า "ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด" ก็จะดับลงทั้งสายด้วย เพราะมีความดับตามกันทั้งสายของปฏิจจสมุปบาทอันเริ่มด้วยความดับของอวิชชา หรือที่เรียกว่า "ปฏิจจสมุปบาทสายดับ"

เพราะฉะนั้นให้พวกเราจับหลักของการภาวนาให้ดีนะ งานอื่นใด นอกจาก "การรู้ทุกข์" ไม่มี งานดับเวทนาไม่มี งานดับสังขารไม่มี งานหยุดความคิดไม่มี งานที่ว่าทำยังไงจะให้ไม่คิด ทำยังไงจิตจะสงบอยู่แต่ความว่าง ภาวนาแล้วเอาแต่ความว่าง น้อมจิตไปสู่ความว่างอย่างเดียว นี่ใช้ไม่ได้ทั้งสิ้น พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้น้อมจิตไปสู่ความว่าง พระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐานต่างหาก



๒
ธรรมะของครูบาอาจารย์

๒.๑ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ

[๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑]

ค่อยๆ ฝึกเอานะ จริงๆ ไม่ได้ยากเลย ง่ายที่สุดเลย มันอยู่ที่ว่าใจเราจะยอมรับธรรมะไหม อย่างอุปติสสะ (พระสารีบุตร) ฟังพระอัสสชิคาถาเดียวก็ได้โสดาฯ แล้ว บอก "เย ธัมมา เหตุปปะภะวา : ธรรมใดเกิดแต่เหตุ, เตสัง เหตุง ตะถาคะโต : พระตถาคตเจ้าแสดงเหตุแห่งธรรมนั้น, เตสัญจะ โย นิโรโธ จะ : ทรงแสดงความดับไปแห่งธรรมนั้น (นิโรธ), เอวังวาที มะหาสะมะโณฯ : พระมหาสมณะมีปกติกล่าวอย่างนี้"

สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุนะ พระพุทธเจ้าก็สอนว่ามันเกิดมาจากอะไร อย่างท่านจะสอนเรื่องทุกข์ ท่านก็สาวไปหาเหตุของทุกข์จริงๆ ไล่ไปจนถึงอวิชชา ท่านแสดงความดับไปของธรรมนั้น ถ้าดับต้นเหตุธรรมนั้นก็ดับ มันเป็นเรื่องของเหตุกับผลทั้งหมดเลย มันไม่มีอะไรที่เกิดลอยๆ ความปรุงแต่งทั้งหลายก็มีแต่เหตุกับผล

เคยอ่านเรื่องเจ้าแม่กวนอิม หรือดูหนังก็ไม่รู้ตั้งแต่เด็กๆ นะ มันจำได้ พวกเราหลายคนยังไม่เกิด ตอนที่หลวงพ่อดูเรื่องเจ้าแม่กวนอิม บอกว่าเจ้าแม่กวนอิมนี่จะสร้างบารมี ไปเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ให้แจกันหยกมาอันหนึ่ง แล้วบอกว่า วันใดที่เข้าถึงธรรม แจกันนี้จะเต็มไปด้วยน้ำ ให้สร้างคุณงามความดีไป วันไหนที่น้ำมันเต็มแจกันล่ะก็จะบรรลุธรรม ท่านก็เอาแจกันไปตั้งเอาไว้นะ ทุกวันไปสร้างคุณงามความดีตั้งมากมาย กลับมาดูทุกวันนะ ไม่มีน้ำสักหยด แต่ก็ไม่ท้อถอยนะ พากเพียรทำไปเรื่อยๆ หวังว่าทำความดีมากๆ แล้วมันจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ทำอย่างไรๆ ก็ไม่บรรลุ น้ำไม่เคยมีสักหยด ดูที่ไรก็มีแต่ขี้ฝุ่น ทีนี้ลูกศิษย์สงสารท่าน โอ้ เจ้าแม่ดูท้อแท้ใจ วันหนึ่งเจ้าแม่เผลอ ลูกศิษย์เอาน้ำไปเติมเสียเต็มเลย เจ้าแม่ไปสร้างคุณงามความดีกลับมา โอ้ น้ำเต็มแล้ว วันนี้เราจะบรรลุแล้ว ดีใจ ลูกศิษย์สำนึกผิดที่หลอกเจ้าแม่ เลยสารภาพบอกผมเติมเองแหละ เจ้าแม่ปิ๊งบรรลุเลย สิ่งทั้งหลายมันไม่เกิดลอยๆ หรอก เห็นไหม สิ่งทั้งหลายมันมีเหตุมันก็เกิด ไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด ท่านเข้าใจธรรมอันเดียวกับที่อุปติสสะเข้าใจนั่นแหละ

สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุมันก็ไม่เกิด หมดเหตุมันก็ดับไป ก็ถูกเหมือนกันใช่ไหม น้ำเต็มแล้วบรรลุเลย แต่ไม่ได้เต็มด้วยการทำคุณงามความดี นึกออกไหม มันอยู่ที่ว่าคุณงามความดีทั้งหลายมันเป็นพื้นฐาน ต้องทำ มันเป็นพื้นฐานเท่านั้นแหละ แต่ในขณะที่จะบรรลุมรรคผลนี่ ปัญญามันแจ่มแจ้งขึ้นมา เหตุกับผลมันต้องตรงกัน อยากให้น้ำเต็มแจกันก็ต้องเอาน้ำไปเติม อยากได้ข้าวก็ต้องทำนา อยากได้มะม่วงก็ต้องไปปลูกมะม่วง ทำสวนมะม่วง ไม่ใช่ทำนาแล้วหวังว่าจะได้มะม่วง ศาสนาพุทธเต็มไปด้วยเหตุด้วยผลนะ

๒.๒ พระสารีบุตรสอนธรรมะพระอนุรุทธะ

[๑๕ เมษายน ๒๕๕๑ (๒)]

พระสารีบุตรเคยสอนพระอนุรุทธะ พระอนุรุทธะไปภาวนาอยู่ในป่าได้โสดาฯ และได้ทิพยจักษุ ท่านก็เที่ยวดูโลกธาตุเกิดดับ วันหนึ่งท่านก็มาถามพระสารีบุตรว่า "ข้าแต่ท่านพระสารีบุตรผู้เจริญ ผมมีทิพยจักษุเลิศกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ผมเห็นโลกธาตุตั้งพันโลกเกิดดับภายในเวลาเพียงครู่เดียว ทำไมผมไม่บรรลุพระอรหันต์สักที"

พระสารีบุตรท่านแยกประโยคนี้ให้ฟัง ที่เล่าว่า "ผมมีทิพยจักษุเลิศกว่ามนุษย์และเทวดาทั้งหลาย" คือผมอวดดีอวดเก่ง นี่เรียกว่ามานะ "ผมเที่ยวรู้โลกธาตุในเวลาเพียงครู่เดียว" นั่นฟุ้งซ่าน "เมื่อไรผมจะบรรลุสักที" นั่นคือความรำคาญใจ กิเลสชื่อกุกกุจจะเป็นโทสะชนิดหนึ่ง พระสารีบุตรบอกให้ท่านละธรรมสามอย่างนี้ น้อมจิตไปสู่อมตธาตุแล้ว

ท่านจะบรรลุพระอรหันต์ ละธรรมสามอย่างก็คือให้รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ น้อมจิตไปสู่อมตธาตุ ไม่ได้น้อมไปไหนหรอก ก็รู้เท่าทันความปรุงแต่งจนมันหมดความปรุงแต่งไป อมตธาตุก็คือ วิสังขาร (ความไม่ปรุงแต่ง) คือ วิราคะ (ความไม่อยาก)

เพราะฉะนั้นใจมีความอยากขึ้นมาก็รู้ทัน ใจมีความปรุงแต่งก็รู้ทัน ในที่สุดใจก็พ้นจากความอยากและความปรุงแต่ง เหลือแต่สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ เมื่อจิตสักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวธรรมทั้งหลายมันจะตรงความจริง ไม่ใช่เห็นแล้วแทรกแซง เห็นแล้วมันน่าจะอย่างโน้นนะ น่าจะอย่างนี้นะ มันควรอย่างนั้น มันไม่ควรอย่างนี้ ที่เห็นอย่างนี้ไม่ได้เรื่องนะ ถ้าเห็นอย่างที่เป็นจริงๆ ใจมันจะแจ้งขึ้นมา ใจมันหมดความดิ้นรน มันจะเห็นนิพพาน

๒.๓ ศิษย์กับอาจารย์ พ.ศ.๓๐๐

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๔]

เคยมีพระองค์หนึ่งอยู่กับครูบาอาจารย์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๓๐๐ ครูบาอาจารย์สอนมาฝังอกฝังใจจำมาได้จนวันนี้ ตอนนั้นพระท่านยังหนุ่มๆ อยู่กับอาจารย์ในป่า อยู่อินเดียนี่แหละ อยู่กันสององค์ อาจารย์กับลูกศิษย์ อาจารย์ท่านเป็นมะเร็ง เป็นมะเร็งผิวหนัง ตอนนั้นไม่รู้หรอกว่าโรคอะไร ไปหาหมอชีวกฯ ก็คงไม่ได้นะ ตายไปนานแล้ว อยู่ในป่าหาใบไม้หาอะไรมาพอกก็ไม่หาย มะเร็งกินลึกๆ ลงไปถึงกระดูกเลย ถ้าเป็นคนธรรมดาคงตายก่อนแล้ว นี่ท่านทรงอภิญญา ทรงอภิญญาท่านก็ยังอยู่ของท่านได้ ลูกศิษย์รักษาอาจารย์ไม่ได้ รู้ว่าอาจารย์จะตาย ร้องไห้ อาจารย์ก็ปลอบนะ แทนที่คนดีจะปลอบคนป่วยนี่คนป่วยปลอบคนดีบอก "จะเศร้าโศกเสียใจทำไม กายของเรากระสับกระส่าย แต่จิตเราไม่กระสับกระส่ายเลย" ประโยคนี้ฝังลึกลงในใจ กายนี้กระสับกระส่าย ธาตุขันธ์นี้กระสับกระส่าย แต่จิตที่พ้นจากธาตุจากขันธ์ไม่กระสับกระส่าย รู้นะว่าปลายทางจะมาตรงนี้ ฝังใจไว้อย่างนี้

เพราะฉะนั้นเวลาภาวนาจะไม่คิดเลยนะว่าจะภาวนาอย่างไรจึงจะข้ามพ้นเวทนาได้ ทำอย่างไรนั่งแล้วจะไม่ปวดไม่เมื่อย ไม่มีความคิดอย่างนี้เจือปนอยู่ตลอดสายของการปฏิบัติเลย เพราะขันธ์ก็เป็นขันธ์ ขันธ์ก็เป็นทุกข์ ขันธ์ก็กระสับกระส่าย จิตที่พ้นจากขันธ์ต่างหากไม่กระสับกระส่าย

สิ่งที่ครูบาอาจารย์สอนแล้วฟังด้วยใจที่เปิดรับนี่ มันฝังเข้ามา สมัยใหม่คงบอกว่าฝังเข้าไปในจิตใต้สำนึก ที่จริงคือเก็บไว้ในภวังคจิต สะสมเอาไว้

ทน ๆ นะ บางทียากเกินไป ที่ต้องสอนยากๆ หน่อย เพราะว่าไม่ค่อยมีใครเขาสอนกัน ที่ง่ายๆ ฟัง CD นะ มีหนังสือให้อ่าน

๒.๔ หลวงปู่มั่นสอนธรรมะหลวงปู่สุวัจน์ และหลวงปู่ดูลย์

[๕ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๕]

ทำไมแต่ละองค์ หรือบางทีองค์เดียวกันสอนแต่ละครั้งไม่เหมือนกัน ที่แต่ละองค์สอนไม่เหมือนกันนั้น ต่างกันที่สำนวนโวหาร หรือบางทีองค์เดียวกันสอนไม่เหมือนกันนี่สอนตามจริตนิสัยของคนเรียน อย่างหลวงปู่มั่น เวลาสอนลูกศิษย์ทั่วๆ ไปนะ ท่านก็สอนให้พุทโธ พิจารณากาย แล้วก็ยืนเดินนั่งนอนให้รู้สึกตัวทั่วๆ ไป เป็นมาตรฐานของท่าน แต่ไม่ได้มีแค่นี้ ท่านสอนหลวงปู่สุวัจน์บอก "ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิตไปเลย ถ้าดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูกายไม่ได้ให้ทำความสงบเข้ามา" แต่ละองค์ท่านสอนไม่เหมือนกัน

ท่านสอนหลวงปู่ดูลย์ยิ่งอัศจรรย์เข้าไปใหญ่นะ ท่านสอนว่า "สัพเพ สังขารา สัพเพ สัญญา อะนัตตา" ไม่เห็นมีกายเลย

หลวงปู่ดูลย์เพิ่งได้ธรรมะขั้นต้นๆ เอง เรียนไปไม่กี่เดือนนะ ได้ธรรมะขั้นต้นจากหลวงปู่มั่น พอไปหาหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นก็สอนบอก "สัพเพ สังขารา สัพเพ สัญญา อะนัตตา" ทั้งสังขารและสัญญาเป็นอนัตตา ไม่ใช่เรื่องกายเป็นอนัตตาแล้ว

ทำไมหลวงปู่มั่นสอนอย่างนั้น เพราะหลวงปู่ดูลย์มีปัญญาแก่กล้ามาก สอนให้ดูสัญญาและสังขารคือสอนอะไร สอนธัมมานุปัสสนานั่นเอง สอนเข้าไปตรงนั้น เพราะหลวงปู่ดูลย์อินทรีย์กล้า ปัญญากล้า หลวงปู่ดูลย์ใช้เวลาไม่นานตีความธรรมะอันนี้ได้ ปิ๊งขึ้นมา

ท่านไปปิ๊งเอาแถวถ้ำพระเวทย์ ตอนที่จะปิ๊งนะ ไปฉันข้าว ไปบิณฑบาตมา ฉันข้าวแล้วก็ล้างบาตรอยู่ เห็นหมาหลายตัว จำไม่ได้แล้วเท่าไหร่ตัว ไม่ใช่ให้หวยนะ แต่จำไม่ได้ หมาหลายตัววิ่งไล่แมวมา แมวก็วิ่งหนีขึ้นต้นมะละกอไป หมาก็เห่าอยู่โคนต้นไม้ แมวก็หันมามองหมา แล้วยิ้มเยาะหมาว่า เอ็งทำอะไรข้าไม่ได้หรอกนะ พอจิตท่านสัมผัสแมวมันยิ้มเยาะหมาเนี่ยนะ จิตของท่านยิ้มเยาะกิเลสขึ้นมาเลยตอนนั้น

ฟังอย่างนี้คล้ายๆ เรื่องของเซ็นนะ อย่างพระเซ็นได้ยินอีการ้องแล้วก็ซาโตริขึ้นมา พวกเราไปฟังอีการ้องให้ตายก็ไม่ซาโตริ หรือไปดูหมาไล่แมว ดูอย่างไรก็ไม่ซาโตริ มันซาโตริขึ้นมาได้ ไม่ใช่เพราะว่าไปเห็นอะไรหรอก ต้องรู้กายต้องรู้ใจจนช่ำชองแล้ว พอมีอะไรมาสะกิดนิดเดียวนะ ปัญญามันทำงาน มันระเบิดเปรี้ยงเลย มันถอดถอนกิเลสเลย ฉะนั้นงานหลักจริงๆ คือรู้กายรู้ใจ ไม่ต้องไปเที่ยวแสวงหาว่าจะดูแมว เมื่อไหร่แมวจะวิ่งขึ้นต้นมะละกอเราจะได้บรรลุ ไม่บรรลุหรอกนะ เอามะละกอไปทำส้มตำกินดีกว่า ทางใครทางมันนะ แต่ทุกคนต้องเจริญสติ

๒.๕ ทำสมาธิมากเนิ่นช้า คิดพิจารณามากฟุ้งซ่าน

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔]

สมาธิคือการพักผ่อน การเจริญปัญญาน่ะเหมือนการทำงาน การทำงานกับการพักผ่อนไม่เหมือนกันนะ อย่างถ้ามาถามเราว่า "ผมนอนมากๆ แล้วผมจะรวยไหม" ก็เหมือนถามว่า "ผมทำสมาธิมากๆ แล้วจะเกิดปัญญาไหม" คำถามคู่นี้มีค่าเท่ากันเลย นอนมากๆ แล้วผมจะรวยไหม ไม่รวย ต้องไปทำงานนะถึงจะมีโอกาสรวย เคยทำแต่ความสงบ ความนิ่ง ความเฉย ซึมกระทืออยู่นั่น แล้วก็มีทิฏฐิมานะว่าต้องสงบอย่างนี้แหละแล้วจะบรรลุเอง หารู้ไม่ว่าอาฬารดาบสกับอุททกดาบสเขาทำมาก่อนและไม่บรรลุอะไร เมื่อตายไปก็ไปเกิดในอรูปภูมิ พระพุทธเจ้าท่านถือว่าเป็นผู้มีความเสื่อมใหญ่ เพราะไม่สามารถฟังธรรมได้

สมาธิเป็นเครื่องมือที่เหมือนดาบสองคม ส่วนใหญ่เอาสมาธิมาเชือดคอตัวเองตาย พอมีสมาธิจิตก็สงบจิตก็สบาย นั่งเมื่อไหร่สงบเมื่อนั้นทิฏฐิมานะเลยเยอะ คิดว่ากูเก่งบ้าง คิดว่านั่งไปอย่างนี้แล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพานบ้าง ไม่บรรลุหรอกนะ มันคนละเรื่องกันเลย ครูบาอาจารย์ไม่เคยสอนอย่างนั้น

อย่างหลวงปู่มั่น หลวงพ่อไม่ทันท่านหรอก ท่านมรณภาพเมื่อปี ๒๔๙๒ เรายังไม่เกิด อีกสองสามปีถึงได้เกิด ครูบาอาจารย์ท่านเล่าว่าหลวงปู่มั่นสอนไว้ว่า "ทำสมาธิมากเนิ่นช้า" สอนอย่างนี้นะ "คิดพิจารณามากฟุ้งซ่าน หัวใจของการปฏิบัติคือการมีสติในชีวิตประจำวัน" ครูบาอาจารย์สอนอย่างนี้มาตั้งเจ็ดสิบแปดสิบปีมาแล้วนะ มาถึงรุ่นนี้ก็ยังทำแต่สมาธิอีกแหละเป็นส่วนใหญ่ อย่างนี้ใช้ไม่ได้ แล้วไม่ใช่เฉพาะแนวที่พวกเราฝึกนะ แนวอื่น

ก็เหมือนกัน อย่างคนดูลมหายใจก็เพ่งลมหายใจ คนดูท้องพองยุบก็เพ่งท้อง เดินจงกรมก็ไปเพ่งเท้า รู้อิริยาบถสี่ก็เพ่งมันทั้งตัวเลย อย่างสายหลวงพ่อเทียนขยับมือก็เพ่งใส่มือไว้ ถ้าไม่เพ่งก็คิด เช่นคิดว่าขยับท่านี้แล้วก็ต้องมาท่านี้ หรือคิดว่านี่หายใจออกนี่หายใจเข้า นี่พองนี่ยุบ คิดเอากับเพ่งเอาเป็นศัตรูของการทำวิปัสสนา คิดเอาก็คือหลงไปในโลกของความคิด หลวงพ่อเรียกว่าเผลอไปหลงไป เพ่งไว้ก็คือบังคับตัวเองอยู่ จัดเป็นความสุดโต่งสองข้าง เราต้องเข้าใจเรื่องเหล่านี้นะ แล้วละทิฏฐิมานะเสีย

มานะคือถือว่า กูเก่ง กูแน่ กูดี ทิฏฐิก็คิดว่าทำอย่างนี้สิถูก ทำอย่างนี้สิผิด มีแต่คำว่า "ทำ" ตัณหาก็คืออยาก พอลงมือปฏิบัติ ก็ เฮ้อ เมื่อไรจะสงบ นี่อยากสงบ เมื่อไรจะมีปัญญารู้แจ้ง นี่อยากได้ปัญญา เมื่อไรจะได้มรรคผลนิพพาน นี่อยากได้มรรคผลนิพพาน เป็นการปฏิบัติด้วยความอยาก ความอยากครอบงำจิต อย่างนี้ไม่มีวันได้หรอก

ต้องให้รู้กายรู้ใจไป รู้เล่นๆ รู้เท่าที่รู้ได้ ไม่ต้องรู้ต่อเนื่องนานๆ แต่ให้รู้บ่อยหน่อย ถ้านานๆ รู้ได้ทีหนึ่งมันน่าเกลียด เวลาหลงๆ เผลอๆ น่ะมันน่าเกลียด

๒.๖ ธรรมะของหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่เทสก์ และหลวงพ่อพุทธทาส

[๒๗ มกราคม ๒๕๕๑ (๑)]

ที่จริงธรรมะไม่มีมากหรอก มีมากเพราะเราคิดมาก เวลาไปเรียนกับครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่จริงๆ ท่านสอนไม่มาก แต่สิ่งที่ท่านสอน ทำกันแรมปี หรือหลายๆ ปี บางทีทำกันทั้งชาติ อย่างหลวงปู่ดูลย์บอกให้ดูจิต พูดสั้นๆ นะ พูดง่ายๆ ดูจิตไป เราก็ดูไป อย่าส่งจิตออกนอก มันก็ครอบคลุมการปฏิบัติเอาไว้เยอะแยะ คือให้คอยรู้สึกตัวขึ้นมา อย่าให้หลงไปนะ อย่าหลงไป คืออย่าส่งจิตออกนอกไป แล้วก็ให้คอยดูไม่ให้เพ่ง ให้คอยดูไปเรื่อยๆ ถ้าดูจิตไปเรื่อยๆ จะเห็นอริยสัจของจิต อริยสัจของจิตก็คือจิตมันจะปรุงความทุกข์ขึ้นมา เราจะเห็นกระบวนการที่จิตปรุงแต่งความทุกข์ขึ้นมา พอเห็นแจ่มแจ้ง จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งก็เป็นอริยมรรค จริงๆ เป็นอรหัตตมรรค จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นอะไร ว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่ได้เป็นอย่างอื่นหรอก นี่ท่านสอนสั้นๆ "ให้ดูจิต อย่าส่งจิตออกนอก" สอนสั้นๆ แต่ทำกันนาน เริ่มตั้งแต่จะดูอะไร จิตอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ มีเรื่องต้องคิดมากมาย ท่านไม่ได้ให้คิดมาก "คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้"

หรือไปเรียนกับหลวงปู่เทสก์ ท่านก็สอนนิดเดียว สอนเรื่องจิตกับใจ เรื่องฌานกับสมาธิ เน้นอยู่สองเรื่อง ท่านบอก "จิตอันใด ใจอันนั้น" อันเดียวกัน คือเป็นธาตุรู้เหมือนกัน เป็นธรรมชาติรู้เหมือนกัน แต่จิตนี่มันไม่รู้เฉยๆ มันรู้แล้วเสวยอารมณ์ด้วย มันหลงไปตามความยินดียินร้าย มันทำงาน มันปรุงแต่ง ใจมันรู้เฉยๆ ทีแรกเราก็เห็นจิตมันทำงานไป พอเรารู้เท่านั้น เราไม่ไปทำอะไรมันนะ รู้ลูกเดียวเลย ก็คล้ายๆ การดูจิตนั่นเอง เสร็จแล้วจิตมันจะเข้ามาเป็นใจ คือหมดความปรุงแต่ง คำว่า "ใจ" นี่ท่านให้อรรถาธิบายเอาไว้อีกอันหนึ่ง แปลว่ากลาง ภาษาไทยโบราณคำว่าใจแปลว่ากลาง อย่างใจกลาง ใจมือ แต่ภาษาเดี๋ยวนี้ไม่มีคำว่าใจมือ ใจมือคือกลางมือ ใจมือ ใจเท้า อะไรอย่างนี้ ฉะนั้น "ถ้าเมื่อใดเข้าถึงความเป็นกลางอย่างแท้จริง จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง" คำสอนของท่านง่ายๆ นะ แต่ภาวนากันปางตายกว่าจะเห็น มันก็เห็นแต่จิตนะ มันก็ทำงานไปเรื่อยๆ บางทีก็มีตัวผู้รู้ขึ้นมา มีตัวผู้รู้ขึ้นมาไปรู้กาย รู้เวทนา รู้จิตทำงานไปเรื่อยๆ เราก็คิดว่าตัวผู้รู้เป็นใจ มันไม่ใช่หรอก มันต้องวางจิตลงไปถึงจะเจอใจ ใจนี่จะเป็นกลาง คำว่าเป็นกลาง ไม่ได้อยู่ข้างนอก แล้วก็ไม่ได้อยู่ข้างใน

หลวงพ่อเองได้ยินหลวงปู่ดูลย์บอก "อย่าส่งจิตออกนอก" หลวงพ่อก็ส่งเข้าข้างในไปเจอหลวงปู่สิม ท่านบอกว่าผิดนะ ให้ออกมาอยู่นอกๆ นี้ แท้จริงคืออยู่กลางๆ คำว่ากลางไม่มีนอก ไม่มีใน ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่อนาคต เป็นปัจจุบันอยู่ตรงกลาง แต่อย่าหานะจุดที่เป็นกลาง หาอย่างไรก็ไม่เจอ พอหาแล้วมันจะเป็นจิตที่ปรุงแต่งไม่ใช่ใจหรอก วันใดหยุดการปรุงแต่งถึงจะเห็นตัวนี้ มันจะเป็นกลาง ถามว่าเป็นกลางอยู่ที่ไหน ไม่อยู่ที่ไหนก็อยู่ในที่ทุกที่ได้ นี่คำสอนของแต่ละองค์ลึกนะ

หรือทำไมหลวงปู่เทสก์ท่านสอนเรื่องฌานกับสมาธิ เพราะคนรุ่นก่อนๆ นี้นิดหน่อยส่วนมากชอบเพ่ง เพ่งให้จิตนิ่งๆ ท่านสอนเลย เรื่องเพ่งใช้ไม่ได้ เพ่งนี่ท่านสมมุติเรียกว่าฌาน แต่ภาษาท่านจะไม่ตรงกับปริยัติหรอก ฌานของท่านแปลว่าการเพ่งเป็นแต่สมถะ ส่วนสมาธินี่ใจมันตั้งมั่นในการรู้ คือใจที่รู้ตื่นเบิกบานขึ้นมามีสมาธิ ท่านบอกต้องแยกตัวนี้ให้ออก ต้องแยกจิตกับใจให้ออก ต้องแยกฌานกับสมาธิให้ออก "จิต" มันเป็นตัวทำงานคิดนึกปรุงแต่งไป "ใจ" เป็นผู้ตื่น "ฌาน" ก็เป็นตัวเพ่ง น้อมจิตอยู่ในอารมณ์อย่างเดียว "สมาธิ" ก็คือใจมันตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นอารมณ์ ฉะนั้นฌานในความหมายของท่านก็คือการทำสมถะ สมาธิตามนิยามของท่านก็เอาไว้ทำวิปัสสนา นี่ท่านพยายามสอนให้เราแยกให้ออก

ถึงวันนี้ก็ยังจำเป็น หลวงพ่อดูก็ยังจำเป็น ผู้ปฏิบัติเกือบทั้งหมดที่ไปเข้าคอร์สกันเอาเข้าจริงก็คือการไปเพ่ง ไปเพ่งมือบ้าง เพ่งเท้าบ้าง เพ่งท้องบ้าง เพ่งลมหายใจบ้าง เพ่งลูกเดียว เพ่งไปเรื่อยๆ แล้วอะไรเกิดขึ้น ก็เกิดสมถะ เกิดสงบขึ้นมา พอสงบยังไม่เต็มที่มีปีติ อาการของปีตินี่แหละ ที่บางคนหลงว่าเป็นวิปัสสนาญาณ ไม่ใช่ญาณ ญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่อของอาการทางร่างกายหรือจิตใจ ญาณเป็นความรู้ความเข้าใจไตรลักษณ์ ไม่ใช่รู้เข้าใจอันอื่นด้วย ฉะนั้นบางคนเดินจงกรมตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวใหญ่ บางคนก็รู้สึกตัวเล็ก บางคนตัวหนัก บางคนตัวโคลงไปโคลงมา บางคนรู้สึกเหมือนฟ้าแลบ แปล๊บๆ ปล๊าบๆ บางคนรู้สึกเหมือนแมลงตัวเล็กตัวใหญ่มาไต่ อันนี้เป็นอาการของสมถะทั้งสิ้นเลย ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาเป็นชื่อของญาณเป็นชื่อของปัญญา วิปัสสนาคือการเห็นอย่างวิเศษ เห็นอะไร เห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ ถ้าเห็นอย่างอื่นไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนา

ฉะนั้นคำสอนของครูบาอาจารย์นะแต่ละคำๆ แต่ก่อนท่านสอนนิดเดียวเนี่ย โอ้โฮทำนานกว่าจะเข้าใจ คล้ายๆ กับสอนเคล็ดวิชากำลังภายในให้นะ หรือเคล็ดกระบี่อะไรให้สอนมาคำสองคำเอง ฝึกกันแรมปี พอแตกฉานมันเข้าใจกว้างขวาง ส่วนพวกเรารุ่นนี้อินทรีย์จะอ่อนลงนิดหน่อย นี่พูดแบบเกรงใจนะ อินทรีย์อ่อนลงนิดหน่อย ต้องขยายความมาก มันคล้ายๆ สมัยก่อนเรียนหนังสือนี่ อาจารย์จะ assign (มอบหมาย) หนังสือให้อ่าน แล้วต้องค้นคว้ามากมายไปสอบ เดี๋ยวนี้มีติวเตอร์ติวข้อสอบ บางทีไปล้วงข้อสอบมาได้ด้วย หลวงพ่อนะคล้ายๆ ติวเตอร์หน้ารามฯ เข้าไปทุกทีแล้ว ต้องเฉลยถี่ยิบเลย ไม่อย่างนั้นพวกเราขี้เกียจ พูดตรงๆ นะใจไม่ถึง ใจเหยาะแหยะ ทำบ้างไม่ทำบ้าง ขี้เกียจขี้คร้านนะ นี่จุดอ่อนของพวกเราเลยคือทำไม่จริง ทำจริงหมายถึงว่ามีสติอยู่เรื่อยๆ เหมือนเราพายเรือทวนน้ำ หรือขึ้นบันไดเลื่อน เราจะขึ้นข้างบนแต่บันไดมันเลื่อนลง ต้องเข้มแข็งนะ ลุยแหลกเลย เราหยุดไม่ได้ ถ้าหยุดคือเราถอยหลัง ต้องอดทน ฉะนั้นครูบาอาจารย์ก่อนๆ สอนน้อยๆ หลวงพ่อต้องสอนเยอะขึ้น หรือบางองค์ก็สอนน่ารัก หลวงปู่บุดดาสอน "กายเดียว จิตเดียว หนังผืนเดียว" จบแล้ว

หรือท่านพุทธทาสท่านสอนเรื่องจิตเดิมแท้ แต่ส่วนมากคำสอนของท่านพุทธทาสจะไปเน้น "สัพเพ ธัมมา นาลัง อะภินิเวสายะ : ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น" อันนี้ท่านบอกเป้าหมาย แต่ครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ มักจะบอกวิธีปฏิบัติ อย่างหลวงปู่ดูลย์บอกให้ดูจิต หลวงปู่เทสก์ให้เรียนเรื่องจิตกับใจ เรื่องฌานเรื่องสมาธิ นี่คือการปฏิบัติทั้งสิ้นเลย เพราะ

ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านไปชี้เป้าว่าสุดท้ายไม่มีอะไร ไม่มีตัวกูของกู บางคนเรียนคำสอนของท่านไม่ครบถ้วน ท่านก็สอนวิธีการนะ วิธีการของท่านคืออานาปานสติสิบหกขั้น แต่คนชอบมองข้ามตัวนี้ ใครๆ คิดถึงท่านพุทธทาสก็คิดแต่ว่าไม่มีตัวกูของกู ก็เลยไปคิดแต่เรื่องไม่มีตัวกูของกู คิดเอาเองนะ การคิดว่าตัวกูของกูไม่มี มันก็กูคิดอีกนั่นแหละ มันละกิเลสไม่ได้นะ ฉะนั้นจะไปนั่งคิดเอา ไอ้นั่นก็ไม่ใช่ตัวกู ไอ้นี่ก็ไม่ใช่ของกู ไม่สามารถละกิเลสได้ ต้องมีมรรควิธี มีวิธีการ วิธีการที่ท่านสอนคือ อานาปานสติสิบหกขั้น ซึ่งครอบคลุมกระจายลงในสติปัฏฐานทั้งสี่เลย รวมความแล้วก็คือสอนสติปัฏฐานสี่นั่นเอง

๒.๗ ธรรมะหลวงปู่ดูลย์

[๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

ก่อนที่หลวงพ่อจะเจอหลวงปู่ดูลย์ เคยไปอ่านหนังสือของหลวงปู่แหวน ซึ่งวัดสัมพันธวงศ์เขาพิมพ์ เขาเหลือที่อยู่หน่อยหนึ่งเขาก็เอาธรรมะอริยสัจแห่งจิตของหลวงปู่ดูลย์ไปลงไว้ ตอนนั้นท่านใช้ชื่อพระรัตนากรวิสุทธิ์ ไปดูแล้ว โอ้ เห็นแล้วน่าทึ่งนะ ท่านบอกว่า

จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

มีอีกบทหนึ่งนะ พวกเรามักจำกันได้บทเดียว ช่วยกันจำอีกบทหนึ่งไว้ด้วยอย่าให้สูญหายไป ท่านสอนว่า

อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอก
เพื่อรับอารมณ์นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง
ก็แต่ว่า ถ้าจิตส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว
จิตเกิดหวั่นไหวหรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้น เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหวหรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์
ถ้าจิตที่ส่งออกนอกได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว
หรือไม่กระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม

เพราะมีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ
พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว
จิตไม่กระเพื่อม เป็นวิหารธรรม จบอริยสัจ ๔

คำว่าพระอริยเจ้าทั้งหลายหมายถึงพระอรหันต์นะ พระอรหันต์ก็ยังมีจิตที่ออกนอก เพราะธรรมดาจิตย่อมส่งออกนอกเพื่อรับรู้อารมณ์ทั้งหลายทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ แต่จิตของพระอรหันต์นั้น เมื่อออกนอกแล้วไม่กระเพื่อมหวั่นไหว เป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้นเอง ความต่างมันมีแค่นี้เอง ถ้าพูดภาษาปริยัติก็พูดได้ว่า ชวนจิตของพระอรหันต์ท่านเป็นมหากิริยาจิต ไม่ใช่มหากุศลจิตหรืออกุศลจิตที่ฟูขึ้นแฟบลงอย่างผู้อื่น ที่จิตใจท่านไม่มีความกระเพื่อมหวั่นไหวแล้ว เพราะว่าอะไร เพราะว่าไม่มีอะไรกระทบเข้ามาถึงจิตถึงใจได้ จิตกับขันธ์นั้นมันพรากเด็ดขาดจากกันออกไป ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนเข้ามาถึงจิตอีก จิตมันจึงไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ท่านก็แสดงกิริยาอาการอะไรเป็นไปตามความเคยชิน บางองค์ท่าทางใจดีก็ใจดีไป ท่าทางดุก็ดุไป ไม่มีการเสแสร้งแกล้งทำอะไรหรอก

๒.๘ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๓]

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ปี ๒๕๒๖ เป็นเวลาก่อนท่านจะมรณภาพสามสิบหกวัน ไปกราบท่านตอนเย็นๆ ท่านก็เทศน์ๆ ๆ ให้ฟังนะถึงทุ่มหนึ่ง ท่านหอบเลย ผู้เฒ่าอายุเก้าสิบหกปี พูดนานๆ หอบเลย เรายังหอบเลยที่ต้องพูดกับโยมทุกวัน ท่านแก่กว่าเราเยอะ พอเห็นท่านหอบเราสงสารก็เรียนท่านว่า “หลวงปู่ครับผมจะกลับแล้ว” ท่านบอก “จะกลับเหรอ ยังกลับไม่ได้ จำไว้นะ พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง”

นี่ท่านให้มรดกไว้นะ ถ้าไม่มีประโยคนี้คลำต่อไม่ไหวนะ ยากที่สุด ยากมาก เราเคยภาวนามาตั้งแต่เบื้องต้น เรามีตัวผู้รู้ เราก็สงวนรักษาตัวผู้รู้มาตลอด เราเห็นตัวผู้รู้เป็นที่ฝากเป็นฝากตาย เป็นที่พึ่งที่อาศัย ผู้หลงต่างหากนำความทุกข์มาให้ แต่ผู้รู้นำความสุขมาให้ แล้วเราสงวนรักษาผู้รู้ ครูบาอาจารย์ท่านว่า “ผู้ปฏิบัติจะหวงตัวผู้รู้เหมือนจงอางหวงไข่” นี่ครั้งสุดท้ายเจอะท่าน ท่านกลับสั่งให้ทำลายมันทิ้งไป ให้ทำลายผู้รู้ ถ้าไม่ทำลายผู้รู้ไม่ถึงความบริสุทธิ์ที่แท้จริง ท่านถาม “เข้าใจไหม” บอก “ไม่เข้าใจเลยครับ แต่จะจำไว้” บอกซื่อๆ นะ ไม่มีการวางฟอร์มนะ ผมรู้แล้วเข้าใจแล้วไม่มี ไม่รู้หรอกแต่จะจำไว้ “เออ

จำไว้นะ ไปได้แล้ว ไป” หลวงพ่ออยู่กับหลวงปู่นะ ประโยคสุดท้ายก็คือ “ไป” ทุกที หลวงพ่อมาพูดกับโยม “เชิญกลับบ้าน” สุภาพกว่านะ อยู่กับหลวงปู่ “ไปๆ” มีแต่คำว่า “ไปนะ ไปทำเอา” คิดถึงครั้งพุทธกาลเรียนธรรมะกับพระพุทธเจ้าแล้วโดนไล่ “โน้นโคนไม้ โน้นเรือนว่าง โน้นหุบเขา โน้นถ้ำ ไปทำเอา” นั่นเรียนธรรมะต้องไปทำเอา แล้วอย่ามาเกาะครูบาอาจารย์อยู่นะ เสียเวลา

อยู่สุรินทร์คืนหนึ่ง เช้าขึ้นรถไฟไปแวะโคราช เป็นธรรมดาของหลวงพ่อเลยไปหาหลวงปู่ดูลย์ขากลับจะต้องแวะกราบหลวงพ่อพุธ เข้าไปเจอหลวงพ่อพุธนั่งเทศน์อยู่ ท่านก็ถาม “ไงนักปฏิบัติ” ท่านเรียกหลวงพ่อว่านักปฏิบัตินะ ไม่เคยบอกชื่อท่าน “ไงนักปฏิบัติคราวนี้หลวงปู่สอนอะไร” “หลวงปู่สอนว่า พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง ครับ” หลวงพ่อพุธนั้นใครเคยฟังท่านพูดจะทราบว่า ท่านพูดช้าๆ นะ พอหลวงพ่อกราบเรียนท่านอย่างนี้ ท่านก็พยักหน้าแล้วพูดว่า “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต นี้แหละเป็นสุดยอดกรรมฐาน” นี่ไม่ใช่ล้อท่านนะ ระลึกถึงท่าน คำพูดของท่านฝังอกฝังใจ กระทั่งสำเนียงฝังลึกถึงจิตถึงใจ เรารักครูบาอาจารย์มากนะ แล้วท่านก็เล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้านั้นหนึ่งสัปดาห์ ท่านก็ไปเยี่ยมหลวงปู่ดูลย์มาเหมือนกัน พอจะกลับหลวงปู่ดูลย์ก็บอกท่านว่า “เจ้าคุณอย่าลืมนะการปฏิบัติไม่ยากอะไรหรอก พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต”

แล้วหลวงพ่อพุธท่านก็บอกหลวงพ่อว่า “คุณกับหลวงพ่อมาทำกติกากันไว้ มาตกลงกันไว้ ใครทำลายผู้รู้ได้ก่อนให้มาบอกกัน ให้ช่วยกันนะ ให้มาบอกกัน” โอ๊ย เรายังเด็กเล็กเลยนะ ท่านเป็นผู้เฒ่าผู้ใหญ่ครูบาอาจารย์ท่านพูดอย่างนั้น เราก็ โอ้ นั่นคงเป็นอุบายหรอก เราเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ อยู่ๆ ท่านจะมาสอนเราก็ไม่มีธรรมเนียม ท่านคงออกอุบายว่าถ้าท่านรู้แล้วท่านจะบอก หลังจากนั้นแล้วไม่ค่อยเจอะท่านหรอก ญาติโยมเยอะมาก ท่านก็หายไปเลย หลวงปู่ก็มรณภาพไปแล้ว เวลาพูดในหมู่ลูกศิษย์เราก็บอก “หลวงปู่นิพพานไปแล้ว” พูดในที่สาธารณะเราก็บอก “ท่านมรณภาพไปแล้ว” เพราะไม่มีใครรับรองท่าน ไม่มีพระพุทธเจ้าออกใบ Certificate (ใบรับรอง) แล้วเราก็พูดไม่ได้เต็มปาก แต่ก็เชื่อๆ เอา พูดเป็นทางการก็ “ท่านมรณภาพไปแล้ว”

ส่วนหลวงพ่อพุธเราก็หาองค์ท่านไม่ค่อยเจอนะ โยมเยอะ ท่านรับนิมนต์ตลอด ไปวัดก็ไม่ค่อยเจอท่าน หลายปี จนกระทั่งครั้งสุดท้ายปีเท่าไรจำไม่ได้แล้ว คือก่อนท่านมรณภาพไม่นาน ท่านไปเทศน์ที่องค์การโทรศัพท์ วันนั้นคนก็เต็มห้องนะ ท่านเทศน์ เราก็นั่งฟังอยู่ห่างๆ พอเทศน์เสร็จเราก็เข้าไปกราบท่าน เรียนท่านว่า “ผมไม่เจอหลวงพ่อนานแล้ว” ท่านบอกว่า “หลวงพ่อจำได้ นักปฏิบัติจริงๆ มีไม่มากหรอก” กราบเรียนท่านอีก “หลวงพ่อครับ ผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้เลย” ทีแรกท่านเทศน์มาเกือบชั่วโมงแล้ว ท่านก็เทศน์เอื่อยๆ พอบอกว่าผมยังทำลายผู้รู้ไม่ได้ ท่านหันมาคึกคักเลยนะ สุ้มเสียงเปลี่ยนไปบอกว่า “จิตผู้รู้เหมือนฟองไข่ เมื่อลูกไก่เติบโตเต็มที่แล้ว มันจะเจาะทำลายเปลือกออกมาเอง” อู้ฮู้ พูดห้าวหาญมากเลย เราฟังท่านเราก็รู้เลยว่า ท่านเจาะทำลายเปลือกไข่นี้ออกมาแล้ว

นึกถึงในพระไตรปิฎกก็มี มีพราหมณ์คนหนึ่งไปด่าพระพุทธเจ้าว่าไม่เคารพผู้หลักผู้ใหญ่ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า “ท่านนี่แหละผู้ใหญ่ที่สุด ท่านเป็นลูกไก่ตัวแรกที่เจาะเปลือกออกมาได้” พอฟังสำนวนของหลวงพ่อพุธ เหมือนกันแฮะ จิตมันเหมือนลูกไก่นะ ตัวผู้รู้นั้นแหละเหมือนลูกไก่ เมื่อโตเต็มที่มันจะเจาะทำลายเปลือกของมัน ฟังแล้วคุณธรรมท่านก้าวหน้าไป ก็ดีใจนะได้ฟังแนวทางของท่านอีก เรามัวแต่ไปหาวิธีเจาะเปลือก ที่แท้มันเจาะของมันเอง ความจริงความรู้อย่างนี้ก็เข้าใจมาแต่เบื้องต้นแล้ว แต่ว่าพอภาวนาๆ ไปถึงจุดหนึ่งมันก็ลืมไปอีก หาทางทำอีกแล้ว อย่างพวกเราก็จะหาทางทำใช่ไหม หรือไม่ก็จะหาทางทำไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ต้นจนสุดทางเลยนะ คิดแต่เรื่องจะทำ ทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะหลุดพ้น ทำอย่างไรจะบรรลุมรรคผลนิพพาน คิดแต่จะทำ ลืมไปอย่างหนึ่งว่า ถ้าทำได้จิตก็เป็นอัตตา ไม่ใช่อนัตตา นิพพานก็เป็นอัตตาเราบังคับเอามาได้

ในความเป็นจริงแล้วธรรมทั้งปวง ทั้งรูปธรรม ทั้งนามธรรม ทั้งนิพพาน ล้วนแต่เป็นอนัตตาบังคับไม่ได้ บังคับไม่ได้หรอก แล้วก็หลงทำ ในใจคิดตลอดเวลาว่าทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะถูก ทำอย่างไรจะดี ทำอย่างไรจะถูก พวกเราคิดไหมมานั่งเรียนกับหลวงพ่อ นึกไหมว่าทำอย่างไรจะเข้าใจ เข้าใจแล้วเราจะได้นำไปปฏิบัติได้ถูก หาทางทำให้ถูก จะบอกให้อย่างหนึ่ง จะบอกซื่อๆ นะ ในฐานะนักปฏิบัติด้วยกัน “ทำอย่างไรก็ผิด จำไว้นะๆ จิตมันทำของมันเอง ถ้ารู้ทันการกระทำของมันแล้วเราไม่ไปทำอะไรมัน รู้ลูกเดียว รู้การปรุงแต่งโดยเราไม่ปรุงแต่งสิ จิตจะก้าวพ้นการปรุงแต่งได้ จำไว้นะ” วันนี้ยังไม่ได้ใช้ธรรมะอันนี้หรอก แต่ก็ฟังเอาไว้ มีบุญวาสนาจึงจะได้ใช้ธรรมะนี้ เสร็จแล้วเราก็จะได้รู้ว่า เออแน่ะ มันทำลายเอง ในขณะที่ตลอดทางของการปฏิบัติ เราคิดแต่ว่าจะทำอย่างไรๆ

ในเพศของฆราวาสจะปฏิบัติให้ประณีตถึงที่สุดนั้นไม่ไหว เพศของฆราวาสเช้าตื่นขึ้นมาก็หัวซุกหัวซุนไปทำงาน วุ่นวายทั้งวันนะ กลับมาก็หมดเรี่ยวหมดแรงแล้ว มาทำกรรมฐานได้นิดๆ หน่อยๆ หมดแรงสลบไสล เช้าตื่นขึ้นมาหัวซุกหัวซุนอีกแล้ว เป็นอย่างนี้ตลอดอาศัยแต่การเจริญสติในชีวิตประจำวันพอเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงไว้

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น ช่วยให้เราได้ธรรมะเบื้องต้นได้ แต่จะถึงขนาดให้แตกหักข้ามภพข้ามชาติจริงๆ นั้นยากที่สุด แต่ฆราวาสที่ถึงที่สุดก็มี สังเกตให้ดีอย่างในพระไตรปิฎก ฆราวาสที่ถึงที่สุดอย่างพระเจ้าสุทโธทนะไม่มีอะไรจะทำนะ ท่านเจ็บหนักใกล้จะตาย แต่ที่ไม่เจ็บก็มี แต่ว่าถึงที่สุดแล้วท่านขอบวช อันนั้นบารมีท่านเต็มแล้ว เราเทียบท่านยากนะ เทียบยาก ของเราบารมีไม่ได้แก่กล้าขนาดนั้น

ฉะนั้นเราภาวนาให้ได้โสดาบัน สกิทาคามีในเพศฆราวาสนี้แหละ พอหล่อเลี้ยงเราไว้ มีโอกาสไปต่อเอาข้างหน้า มีโอกาสได้บวชภาวนาทำที่สุดของทุกข์ แต่พอบวชแล้วมาภาวนาต่อ ก็คิดอีกว่าทำอย่างไรจะได้ ทำอย่างไรจะได้นะ ก็อดไม่ได้หรอก คิดไปเรื่อย ในใจมันก็เด่นดวงเป็นผู้รู้โดดเด่นทั้งวันทั้งคืนนะ หลายๆ วันมันก็หมองได้อีก เอ๊ะ ทำอย่างไรหว่า ภาวนาทั้งวันแทบเป็นแทบตายหมองๆ ไปอีกแล้ว เรานึกว่า ถ้าจิตที่เป็นผู้รู้เสถียรเมื่อไรก็คือนิพพาน แต่จิตผู้รู้ไม่เสถียรสักที เจริญขึ้นไปช่วงหนึ่งก็เสื่อมลงไปอีก เป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก หลายๆ ทีนะจนท้อใจเลย ท้อใจ โอ้ ชาตินี้ไม่ได้แล้ว สุดสติ สุดปัญญาแล้ว ไม่มีทางทำได้ ทำไม่ได้ก็ถอดใจ พอถอดใจจิตมันเลิกดิ้นรน นั่งรู้นั่งดูของเราไป จิตใจก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไป

ฉะนั้นจะหาทางทำให้จิตใจนี้หลุดพ้น ทำไม่ได้หรอก มีหน้าที่เจริญสติรู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น รู้ไปเรื่อยๆ นะ รู้ไปเรื่อยๆ ใครอยากฟังภาคพิสดารต่อจากนี้ไปก็มาบวชนะ แล้วจะเล่าให้ฟัง จริงๆ แล้วไม่เหลือวิสัยที่มนุษย์ธรรมดาๆ จะทำได้ แต่เราจะต้องสร้างบารมี ไม่มีใครจะเป็นผู้ช่วยเหลือเราเลยในขณะที่จะทำสงครามข้ามภพข้ามชาติ อาศัยแต่บุญญาบารมีที่สร้างมาอย่างสมควรแล้ว รอบด้านแล้ว ถึงจะช่วยเราได้

ในขณะทำสงครามข้ามภพข้ามชาตินี้ เหมือนในพุทธประวัตินั้นนะคือมีมารผจญ มารจะผจญในขณะนาทีสุดท้ายที่จะข้ามภพข้ามชาติ จะว่านาทีสุดท้ายก็ไม่ใช่ ช่วงสุดท้ายอย่างพอเรานั่งลงไปแล้ว เราก็จะภาวนา เป็นตายเราก็จะสู้ตายแล้วต่อไปนี้ เราตั้งใจเด็ดเดี่ยวแล้วภาวนาไม่ถอยนะ ทีแรกที่ภาวนาอยู่นะ จิตก็เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานมีความสุขอยู่นะ อยู่ๆ ฉับพลันตัวผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานก็พลิกตัวทีเดียวกลายเป็นผู้ทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่มีอะไรจะทุกข์เหมือนจิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานแล้วล่ะ แหม อวิชชาแท้ๆ ซ่อนอยู่ในตัวผู้รู้นี่เอง มันเป็นตัวทุกข์สุดๆ เลย แต่ว่าเราไม่เคยรู้ไม่เคยเห็นมาก่อน แต่เดิมพอมีอะไรแปลกปลอม มีความทุกข์ขึ้นมา สติระลึกปั๊บขาดสะบั้นหมด ทีนี้พอตัวผู้รู้เป็นทุกข์ขึ้นมาเสียเอง ระลึกลงไปเท่าไรไม่ขาดเลย มีแต่ความทุกข์มากขึ้นๆ ๆ นะ ขณะนั้นเหมือนมารผจญจริงๆ เลย

จะมีความรู้สึกเลยว่าถ้าทนนั่งต่อไปนี่ ถ้าไม่บ้าก็ตาย ตายนะ จะรู้สึกเลยว่าจะตายแล้ว ถ้าไม่ยอมลุกจากการภาวนา ไม่ลุกจากอาสนะนี้ต้องตายแน่นอน อีกไม่นานนี้จะตาย จิตนี้ได้รับความทุกข์แสนสาหัส มันจะระเบิด มีความรู้สึกเลยว่าถ้ามันระเบิดนะตายแน่นอน ถ้าไม่ตายก็บ้า

เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านพูดมานานแล้วว่า "นิพพานอยู่ฟากตาย" เวลาผจญจริงๆ เหมือนถ้าไม่ตายก็บ้า ไม่มีทางเลือกมากกว่านี้ คือทางที่จะถึงวิมุตติหลุดพ้นนั้นมองไม่เห็นเลยว่าจะเป็นไปได้ มีแต่ความตายมารออยู่ต่อหน้านี้เรียกว่า มัจจุมาร ตัวจิตผู้รู้ของเรานี้แหละเรียกว่า เทวปุตตมาร เราเคยหลงว่าจิตผู้รู้เป็นตัวดีตัววิเศษ ที่แท้เป็นตัวหัวโจกความทุกข์ซึ่งอวิชชาปกปิดซ่อนเร้นไว้นั่นเอง ส่วนความคิดปรุงแต่งเรียกว่า อภิสังขารมาร มันเป็นที่มาของกิเลสมาร อภิสังขารมารเป็นการคิดปรุงแต่งของเรานี้เอง มันรีบบอกเลยว่าถอยเถอะๆ ถ้าอยู่ต่อไปนะจิตต้องระเบิดเปรี้ยงขึ้นมา ตายไปไม่เสียดายหรอก แต่ถ้าบ้าจะเป็นภาระของคนอื่นนะ นี่ดูมันสอนอย่างนี้ได้นะ ฉลาดมากเลย เราตายเองเราไม่กลัวเลย เรากลัวเป็นภาระของคนอื่น มันรู้ว่านิสัยเราเป็นอย่างนี้ มันก็หลอกเราอย่างนี้ อภิสังขารมารก็ว่าถอยเถอะ ความท้อแท้ใจเกิดขึ้นมานี้เรียกว่ากิเลสมาร ทั้งกายทั้งจิตคือขันธมาร ตัวธาตุรู้คือเทวปุตตมาร มารห้าตัวนี้ประชุมกันทำงานอยู่ในขณะนั้น ไม่จำเป็นต้องมีมารยกทัพมาจากที่ไหนหรอก ก็มารในจิตในใจในธาตุในขันธ์ของเรานี้เอง

ส่วนตอนที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ ก็อาจจะมีเทวปุตตมารมาผจญจริงๆ ก็ได้ เป็นอย่างนั้นก็ได้ แต่ในความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติแต่ละคนๆ นั้น มารในใจเรานี้เองน่ากลัวที่สุด มารมีอยู่ห้าตัว มารในใจนี้เองทำงานขึ้นมา ในขณะนั้นนะ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ อะไรหนีหมดนะ ไม่มีใครช่วยได้หรอก ตัวคนเดียวล้วนๆ เลยในขณะนั้น ตัวคนเดียวล้วนๆ ที่ต้องต่อสู้กับมารตั้งห้าตัว จะเอาอะไรมาสู้ ถ้าได้สะสมบารมีมาพอแล้ว บารมีนั้นจะมาเป็นเครื่องมือในการต่อสู้ ยกตัวอย่างนะ อย่างทานบารมี พวกเราอย่าดูถูกนะ ทำไมพระเวสสันดรบำเพ็ญทานบารมีเต็มแล้วชาติต่อมาจึงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า นี่ย่อมแสดงถึงความสำคัญของทานบารมี แต่เรามักดูถูกว่าทานบารมีเป็นเรื่องกระจอกงอกง่อยใช่ไหม ทำบุญใส่บาตร บริจาคให้ขอทาน ให้สังคมสงเคราะห์ ดูมันเป็นเรื่องง่ายๆ ความจริงทานบารมีถ้าแก่กล้าถึงขั้นก็เป็นปรมัตถบารมี คือความกล้าที่จะสละชีวิตเพื่อธรรมะ ตายก็ตายซิ ใจกล้าหาญขนาดตายก็ตายซิ ช่างมันเถอะ ขอตามรู้ตามดูความจริงโดยไม่ท้อถอย ทั้งที่ไม่เห็นทางรอด ตายก็ตาย ยอมสละชีวิตตายอยู่กับการปฏิบัติ นี่แหละถ้าทานบารมีแก่กล้าก็ถึงขนาดสละชีวิตเพื่อธรรมะได้ ไม่ใช่กระจอกงอกง่อยนะต้องสะสมไป

หรืออย่างเราภาวนาเจ็บปวด ปวดเมื่อยนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ถอย อย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ ต้องฝึกจิตฝึกใจให้มันเข้มแข็งขึ้นเป็นลำดับๆ แต่ไม่ใช่ทรมานทู่ซี้จนพิกลพิการ อันนั้นก็โง่เกินไป แต่ต้องเข้มแข็ง เราต้องมีอธิษฐานบารมี อธิษฐานบารมีคือความตั้งใจมั่น เมื่อตั้งใจแล้วต้องทำให้ได้ ต้องฝึกนะ อย่าถอยนะ เช่น เราตั้งใจจะนั่งหนึ่งชั่วโมง ต้องหนึ่งชั่วโมงนะ แข้งขาจะหักก็ให้มันหักไปเลย ต้องต่อสู้ นี่เรียกว่าอธิษฐานบารมี ตายก็ไม่ถอย เพื่อบรรลุสู่วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องดีงาม

ปัญญาบารมี ก็สำคัญมาก ขณะนั้นสติปัญญาหมุนจี๋ๆ ตลอดเวลาเลยไม่มีหยุดนิ่งเลย

เนกขัมมบารมี การออกจากกาม ก็มาทำงานในขณะนั้น นึกไม่ถึงว่ามันจะมาทำงานในตอนนั้นด้วย เพราะมารมันจะบอกให้เราถอยเถอะ จะปฏิบัติต่อไปทำไมให้ตายหรือบ้า ถอยออกมาแล้ว เธอก็มีความสุขที่สุดในโลกอยู่แล้ว มาอยู่ในโลกอย่างมีความสุข คนทั้งโลกไม่มีความสุขเท่าเธอหรอก เพราะเธอทรงภูมิธรรมอยู่แล้ว ให้อยู่สบายๆ กับโลก แล้วค่อยไปทำต่อในพรหมโลก มันบอกอย่างนี้นะ แต่ใจที่มีเนกขัมมบารมีแก่กล้าไม่ติดความสุขในโลกแล้ว ก็จะไม่หลงกินเหยื่อที่มารเอามาล่อ เหมือนเช่นที่พญามารเอาสมบัติจักรพรรดิมาล่อเจ้าชายสิทธัตถะ แต่บารมีท่านเต็มแล้วไม่ติดความสุขใดๆ ในโลก ท่านจึงไม่คล้อยตามคำแนะนำของมาร

เนกขัมมบารมีนี่ เราเคยต่อสู้เด็ดเดี่ยวที่จะไม่ติดในความสุขทั้งหลายทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือความสุขเพลิดเพลินทางใจ ไม่เอาแล้ว นี้คือเนกขัมมบารมีที่แก่กล้านะ อย่าเอาความสุขมาหลอกเลย ไม่เอาแล้ว จะขอดูความทุกข์ให้มันถึงที่สุดนั้นแหละ นี้ยกตัวอย่างให้ฟังนะ

เมื่อการต่อสู้ระหว่างมารกับคุณงามความดีถึงสุดขีดแล้ว ลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วก็เจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาเองจริงๆ อาสวะที่ห่อหุ้มจิตอยู่นั้นถูกทำลายแตกกระจายออกไป จิตซึ่งทำลายอาสวะแล้วไม่มีเปลือกหุ้ม มันจะไร้ขอบเขต ไม่มีที่ตั้ง มันจะมีที่ตั้งได้อย่างไร เมื่อมันใหญ่เต็มโลกธาตุ มันเต็มโลกเต็มจักรวาล จิตกับธรรมนั้นเสมอกัน จิตกับโลกก็เสมอกัน เต็มโลกเต็มจักรวาลเลย ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีที่ตั้ง มันเต็มไปหมด ไม่ไปไม่มา

จิตพวกเรายังไปมาได้เพราะมันมีขนาด มีขอบเขต มีจุดมีดวง ยังมีที่เหลือให้ร่อนเร่ไปได้ในสามโลกธาตุ รู้สึกไหมจิตของเราวิ่งไปวิ่งมานะ จิตเราวิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู วิ่งไปทางใจ วิ่งไปวิ่งมา แต่จิตซึ่งทำลายเปลือกหุ้มออกไปแล้วนี้มีชื่อว่า "วิมริยาทิกตจิต" จิตนี้มีความใหญ่โตกว้างขวางเต็มโลกธาตุ ก็ไม่มีการวิ่งไปวิ่งมา ไม่มีการวิ่งแล้ว ไม่มีความปรุงแต่ง พ้นจากธาตุจากขันธ์ แต่ว่าครอบธาตุ ครอบขันธ์ ครอบโลก ครอบจักรวาลอยู่อย่างนี้ จิตกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เป็นอันเดียวกัน จิตกับธรรมเป็นอันเดียวกัน จิตทรงธรรมอยู่ แต่ในความเป็นจริงจะว่าจิตทรงธรรมอยู่ก็ไม่เชิงนะ แท้จริงธรรมนั่นแหละทรงธรรมอยู่

ชีวิตถัดจากนั้นเป็นชีวิตซึ่งไม่มีภาระ ชีวิตซึ่งไม่มีภาระ มีแต่ความสุขล้วนๆ อยู่ในแต่ละขณะๆ แรกๆ ที่เข้าไปสัมผัสความสุขชนิดนี้นะ มันมีความรู้สึกเหมือนธาตุขันธ์ของมนุษย์จะทนอยู่ไม่ได้ เหมือนจะตายเลย จึงเข้าใจได้ว่าทำไมในตำราชอบบอกว่า ถ้าบรรลุพระอรหันต์ แล้วเป็นฆราวาสจะตายเลย ตายในวันเดียวนั่นแหละ ไม่ใช่ตายในเจ็ดวัน ก็เพราะทนอยู่ไม่ได้นั่นเอง เพราะว่าความสุขมันมหาศาล ไม่ใช่ตายเพราะมีความทุกข์มากนะ แต่ตายเพราะมีความสุขมากเกินไปจนทนไม่ไหว แต่ว่าความสุขนี้จะทรงอยู่ช่วงหนึ่งเรียกว่า "วิมุตติสุข" ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านเล่าให้ฟัง อย่างหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ ท่านเล่าว่า พอท่านทำเป็นแล้ว ท่านมีความสุขอยู่ปีกว่าๆ หลังจากนั้นจิตก็เข้าสู่ความสมดุลของมัน สบายมีความสุขอยู่ แต่ไม่ใช่สุขรุนแรงนะ จะมีความสุขตลอดเวลาเลย ไปเจอท่าน ไปกราบท่านที่ไรนะ อยู่ๆ ท่านก็รำพึงว่า "สุขแท้น้อ สุขแท้น้อ" นึกถึงในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท มีพระอรหันต์องค์หนึ่งนั่งอยู่ก็อุทานไปเรื่อย เดินอยู่ก็อุทานนะ สุขหนอ สุขหนอนะ นี้หลวงปู่สุวัจน์ท่านเป็นคนอีสาน ท่านก็สุขแท้น้อ สุขแท้น้อ มีความสุข

ดังนั้นไม่ใช่ภาวนาแล้วมีความทุกข์นะ ภาวนาแล้วมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป เบื้องต้นหัดภาวนาพอมีสติขึ้นมาก็มีความสุขในฉับพลันนั้นเลย พวกเราฟังธรรมที่หลวงพ่อเทศน์ให้ฟังนะ พอสติตัวจริงเกิดนะ จะมีความสุขในฉับพลันนั้นเลย มีทันทีนะไม่ใช่ลำบากก่อนแล้วสบายเมื่อปลายมือ ไม่ใช่นะ อันนั้นมันลำบากทางร่างกายแต่ในทางจิตใจนั้นมีแต่ความสุข ตลอดสายของการปฏิบัติมีความสุขมากขึ้นๆ นะ ร่างกายมันสุขบ้างทุกข์บ้างมันเป็นธรรมดา พอเรามีสติขึ้นมาเราก็มีความสุข มีสมาธิ มีปัญญา มีวิมุตติ ก็ยิ่งมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป

๒.๙ ไม่ให้เอาจิตไปแสวงหาจิต

[๗ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑]

อย่าเอาตัวบน (ตัวรู้) ไปข่มตัวล่าง (ตัวถูกรู้, ตัวปรุงแต่ง) นะ ต้องไม่ไปข่มมันไว้ ปล่อยให้ตัวล่างทำงานเป็นอิสระ แค่มีตัวนี้อยู่เท่านั้น พอเราเอาสติไปข่มนะ ตัวล่างมันก็ทำงานอย่างที่เราต้องการ เหมือนเราบังคับไว้ พอเราไม่ได้บังคับตัวนี้ก็ทำงานอิสระไปตามความเคยชินของมัน รวมความก็คือทำงานไม่เลิกหรอก

จริงๆ แล้วก็คือขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานไป อันนี้เป็นตัวรู้ใช่ไหม เป็นคนรู้ อันนี้เป็นตัวปรุงแต่ง ตัวรู้ก็ทำหน้าที่ของตัวรู้ไป ตัวปรุงแต่งก็ทำหน้าที่ของตัวปรุงแต่งไป อย่างนี้ใช้ได้ ไม่แทรกแซงกัน แต่ถ้าภาวนาผิดก็จะเอาตัวรู้ไปแทรกแซงตัวปรุงแต่ง ไปบังคับมัน

ฉะนั้นต้องไม่ไปบังคับมันนะ ปล่อยให้มันทำงานไป หลวงพ่อนะภาวนาเหมือนอย่างของคุณ มันตั้งขึ้นมา แล้วเกิดสงสัยว่าจะดูตัวไหนดี ถ้าดูคำสอนของหลวงปู่ดูลย์บอกให้ดูจิต น่าจะไปดูตัวรู้ใช่ไหม หลวงปู่ดูลย์ก็บอกไม่ให้เอาจิตไปแสวงหาจิต ไม่ให้เอาผู้รู้ไปแสวงหาผู้รู้ เอ้ แต่พระพุทธเจ้าบอกให้รู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ข้างล่างรู้สึกไหม ข้างบนดูไม่ทุกข์ ถ้าฟังพระพุทธเจ้าบอกให้รู้ทุกข์ก็น่าจะรู้ข้างล่าง ทำไมสอนขัดแย้งกัน

จริงๆ เคยสงสัยอย่างนี้ แล้วก็ขยับจะถามตั้งแต่หลวงปู่ดูลย์นะ ก็ไม่ถามเอาไว้ดู ขยับจะมาถามหลวงปู่เทสก์ก็ไม่ถาม เรื่อยมาเลย จนองค์สุดท้ายมาเจอหลวงปู่สุวัจน์ก็ขยับจะถามว่าจะเอาอันไหนดี เสร็จแล้วไม่เอา เอาไว้ดูเอง ถึงได้พบอันหนึ่งว่า ถ้าเราไปเพ่งใส่ตัวผู้รู้ก็ผิดนะ เอาผู้รู้มาเพ่งมาใส่สิ่งที่ถูกรู้ก็ผิดอีกนะ ถ้าปล่อยให้เขาทำงานต่างคนต่างทำงานเป็นอิสระแก่กันไป แค่เห็นว่าขันธ์มันแยกออกมาจากกัน แล้วมันทำงาน ต่างคนต่างทำไปตามหน้าที่ของแต่ละขันธ์ ไม่ก้าวก่ายกัน ก็ดูไปอย่างนั้นแหละ แล้วจะไปบังคับอะไรกัน คือเวลาตัวรู้หายไป เป็นตัวหลงไป จิตใจมันก็ทำงานไปตามเคยชินคืออนุสัยกิเลส เคยโมโหกระทบอะไรนิดก็โมโหขึ้นมา อะไรอย่างนี้ มันก็เป็นไปตามความเคยชิน ที่นี้ถ้าจงใจตั้งตัวผู้รู้เอาไว้เนี่ย เหมือนกิเลสไม่ยอมทำงาน ไม่ดีนะ ไม่ใช่ดีนะ เป็นการไปข่มเอาไว้ ตอนนี้รู้สึกไหม ใจเราไม่ปกติ รู้สึกไหม นั่นแหละเพราะเอาตัวผู้รู้ไปข่มตัวถูกรู้นั่นแหละ

อะไรผลักดันให้เราตั้งตัวผู้รู้เอาไว้ล่ะ โลภะนะ กิเลสเกิดขึ้นแล้ว เราไม่เห็นตั้งแต่จุดเริ่มต้น เราก็ไปตั้งตัวผู้รู้ขึ้นมา แล้วก็เอาตัวผู้รู้ไปดูตัวอื่นๆ ดูผู้แสดง มันจงใจปฏิบัตินั่นแหละ แล้วตัวอื่น ๆ แสดงไตรลักษณ์ ยกเว้นตัวผู้รู้

มีหลายคนนะ ภาวนาแล้วมาสู่จุดนี้ เมื่อก่อนมีพวกหนึ่งมาหลายคนเลยไปตั้งเอาไว้อยู่อย่างนี้ ตั้งสบายอยู่นะ ตัวผู้รู้นะ บอกว่าเห็นไตรลักษณ์ บอกเห็นแต่ตัวอื่นนะสิ ไม่เห็นตัวผู้รู้เป็นไตรลักษณ์ ใช้ไม่ได้นะ ไม่ขาดหรอก เห็นของอื่นไม่เที่ยง ยกเว้นตัวผู้รู้เที่ยง หลวงปู่หล้าภูจ้อก้อสอนว่า "ผู้ใดเห็นว่าตัวผู้รู้เที่ยงละก็ เป็นมิจฉาทิฏฐิ" ให้รู้ทัน อย่าไปจงใจตั้งเอาไว้ แค่ระลึกถึงความมีอยู่ของมันเท่านั้นแหละ แต่ไม่ใช่ไปประคองเอาไว้ แล้วก็กีดกันมันออกจากสิ่งแวดล้อม รู้สึกไหม เราไปกีดกันเอาตัวผู้รู้ออกจากสิ่งแวดล้อม

เราดูมันทำ ไม่ได้ทำอะไร เห็นไหมใจลึกๆ อยากทำ รู้สึกไหม นั่นแหละตรงนั้นแหละมีปัญหา การปฏิบัติไม่ใช่ให้ทำอะไร แต่ให้ดูกายดูใจเขาทำงานของเขาไป รูปก็ทำหน้าที่ของรูปไป เช่น หายใจเข้าหายใจออก ยืนเดินนั่งนอนของเขาไป คู้เหยียดไป เวทนาก็ทำหน้าที่ของเขา สุขทุกข์เฉยๆ ไป เวทนาทางกายก็มีแต่สุขกับทุกข์ เวทนาทางใจมีสุขทุกข์เฉยๆ สัญญาก็จำได้ จำทางตา จำทางหู จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ จำอารมณ์ภายใน สังขารก็ปรุงดีปรุงชั่วไป จิตก็ทำหน้าที่รู้ไป รู้ทางตาแล้วดับ รู้ทางหูแล้วดับ ไม่ต้องไปตั้งตัวผู้รู้ทางใจเอาไว้คงที่ ตั้งแรงไป

ตัวผู้รู้ก็คือจิตคือใจของเรานั่นแหละ แต่ว่าไปทำหน้าที่เป็นตัวผู้รู้ซะ หรือบางทีมันก็ทำหน้าที่เป็นตัวผู้หลง ก็คือจิตนั่นแหละทำหน้าที่อย่างนั้น ที่นี้พอเราประคองจิตเอาไว้ด้วยสติ ประคองเอาไว้ด้วยสมาธิ เด่นดวงขึ้นมา เราก็เลยรู้สึกว่าตัวผู้รู้เที่ยง ตัวอื่นไม่เที่ยง ยังภูมิใจนะ เห็นไตรลักษณ์ เห็นทันทีกายไม่ใช่เรา เวทนาสัญญาสังขารไม่ใช่เรา เห็นทันทีเลย เหลืออันเดียวคือจิต จิตนี้แหละคือเรา

อย่าไปตั้งตัวผู้รู้แข็งๆ อย่างนั้น ปล่อยทิ้งไป แล้วก็ให้ดูไป มีผู้รู้บ้างมีผู้หลงบ้างนะ ไม่ใช่มีผู้รู้อย่างเดียวนะ คนที่เคยฝึกทางสมถยานิกมา มันพร้อมที่จะตั้งตัวนี้ขึ้นมา หลวงพ่อแต่ก่อนก็ตั้งนะ แต่ตั้งเสร็จแล้ว ใจมันมัวสนใจเห็นโน่นเห็นนี่นะ มัวศึกษาไป ไม่ค่อยสนใจเท่าไร เวลาทำความสงบถึงกลับมาอยู่กับผู้รู้ เวลาปกติก็ใช้จิตทำงานปกตินั่นเอง ตามรู้ตามดู

ภาวนาไม่ได้ฝึกเอาดี ไม่ได้ฝึกเอาสุข ไม่ได้ฝึกเอาสงบ แต่ฝึกเอาความจริงว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ฉะนั้นถ้าไปภาวนาจนมีตัวหนึ่งไม่เกิดไม่ดับนี่อันตรายนะ มันจะพอกพูนมิจฉาทิฏฐิอย่างหลวงปู่หล้าบอก จะเห็นว่าผู้รู้นี้เที่ยง ก็จะเป็นมิจฉาทิฏฐิ ที่จริงผู้รู้ก็เกิดดับนะ สังเกตไหม มีผู้รู้ได้ก็มีผู้หลงได้ นี่ต้องดูอย่างนี้นะ

เวลาภาวนาถ้าเราเข้ามาถึงตัวผู้รู้นี่ มันจะเข้ามาอย่างนุ่มนวล มันวางสิ่งภายนอก มันรู้แจ้งแล้วมันค่อยทวนเข้าหาผู้รู้เอง ไม่ใช่อยู่ๆ เราก็ไปตั้งตัวผู้รู้เอาไว้ก่อนแล้วไปดูสิ่งภายนอก ในความเป็นจริงก็คือให้เราเห็นสภาวธรรมทั้งหลายเกิดดับไป พอจิตเข้าใจสภาวะ มันวางสภาวะ มันทวนกระแสเข้ามา มันทวนเข้ามาอยู่กับตัวผู้รู้ ก็อยู่สบายๆ นุ่มนวล นี่ตรงนี้

หลวงพ่อไปเจอหลวงปู่ดูลย์ครั้งสุดท้ายสามสิบหกวันก่อนท่านมรณภาพ ไปถึงนะไปถามธรรมะท่านอะไรต่ออะไรเนี่ย แต่ถามไม่มากหรอก ถามว่าที่ทำอยู่ถูกไหม ไม่ถูกจะทำอย่างไร ถ้าถูกแล้วจะทำอย่างไร ถามอยู่แค่นี้แหละ ท่านก็บอกว่าถูกแล้วทำต่อไป ดูไป ห้ามไปทำอะไรมากกว่ารู้นี้ ให้ทำแค่นี้ แล้วท่านก็เทศน์ จิตคือพุทธะบ้าง อะไรบ้าง ว่าไปเรื่อยๆ จนท่านเหนื่อย แล้วก็สักทุ่มกว่าสองทุ่ม หลวงพ่อเห็นท่านหอบเลยนะ หลวงปู่ผมจะกลับแล้ว หลวงปู่เหนื่อยมากแล้ว บอกยังกลับไม่ได้ จำเอาไว้นะ "พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง"

แต่ว่าผู้รู้ตัวนี้ไม่ใช่เราไปตั้งเอาไว้แบบนี้ มันจะรู้อารมณ์ทั้งหลายแล้ววางๆ ๆ ไป มันจะทวนกระแสเข้ามาถึงตัวผู้รู้ เสร็จแล้วตัวผู้รู้นี้จะอ่อนโยนนุ่มนวลนะไม่แข็งหรอก อ่อนโยนนุ่มนวลเบาสบาย มีแต่ความสุขล้วนๆ อยู่อย่างนั้นแหละ ที่นี้ถ้าไม่เคยฟังว่าตัวผู้รู้นี่ก็เป็นตัวที่ไม่เอานะ เราก็จะเอาตัวผู้รู้ เพราะมันมีความสุข รู้สึกไหมเราปฏิบัติเราจะเอา เราไม่ได้ฝึกเพื่อจะรู้ความจริงแล้ววาง เราฝึกเพื่อจะเอา ให้รู้ทันนะ กิเลสมันจะหลอกเอา

๒.๑๐ คิดเท่าใดก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงจะรู้

[๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๖]

เราต้องปรับทิฏฐิ ปรับความเห็นของเราให้ถูกตรงก่อน การฟังธรรมะก็เพื่อปรับให้เกิดสัมมาทิฏฐิในภาคปริยัติ ต่อไปเราจะหัดเจริญสติจนกระทั่งเราเกิดสัมมาทิฏฐิในภาคปฏิบัติ สัมมาทิฏฐิในภาคปฏิบัติถึงจุดสุดท้ายคือการรู้แจ้งในอริยสัจ ถ้ารู้แจ้งอริยสัจได้นะจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ จะข้ามพบข้ามชาติได้ พ้นทุกข์ถาวรได้ ชีวิตที่เหลืออยู่นี่เป็นชีวิตที่คิดไม่ถึงจริงๆ ชีวิตของพระอรหันต์ที่ดำรงขันธ์อยู่ มันมีแต่ความสุขล้วนๆ นะ มันไม่น่าเชื่อว่าจิตใจจะมีแต่ความสุขล้วนๆ ได้

ก่อนที่เราจะไปถึงตรงนั้นนะ ต้องรู้ก่อน เราต้องรู้กายต้องรู้ใจ รู้ไปจนเห็นความจริงเลยว่ามันไม่ใช่ตัวเรา รู้ให้เห็นความจริง ไม่ใช่ให้คิดเรื่องกายเรื่องใจ การนั่งคิดเรื่องกายเรื่องใจว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราไม่ได้เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ได้แต่ใจสงบชั่วครั้งชั่วคราว ต้องเห็นความจริงว่ามันไม่ใช่เรา การคิดเอากับการเห็นความจริงนี่คนละเรื่องกัน

อย่างคนที่ยังหนุ่มอยู่คิดว่ามีเมียเป็นนางงามจักรวาล คิดได้ใช่ไหม จริงๆ นางงามเฉาก๊วยยังหาไม่ได้เลย ดังนั้น เรื่องจริงกับเรื่องที่คิดนี่คนละเรื่องกัน ทำวิปัสสนาต้องข้ามพ้นความคิดให้ได้ ดูของจริงให้ได้ ดูลงมาจริงๆ เลยว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราหรือไม่เป็น จิตใจนี้เป็นตัวเราหรือไม่เป็น ต้องเห็นของจริง เห็นของจริงก็ต้องไม่คิดเอา ต้องรู้เอา

ฉะนั้นรู้กับคิดเป็นศัตรูกัน หลวงปู่ดูลย์เคยสอนนะ "คิดเท่าใดก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงจะรู้" คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ ถ้าหยุดคิดแล้วรู้ หยุดคิดแล้วดูลงไป กายนี้จริงๆ เป็นอย่างไร จิตใจนี้จริงๆ เป็นอย่างไร การรู้นี้คล้ายๆ เราทำตัวเป็นนักวิจัย เหมือนเราเป็นนักวิทยาศาสตร์ อย่าไปนั่งคิดเอาเองว่าคำตอบคืออะไร เราต้องไปดูว่าของจริงเป็นอย่างไร ทางศาสนาพุทธก็เป็นงานวิจัยนะ ท่านเรียกว่าธรรมวิจัย ธรรมวิจัยก็คือธรรมวิจัยนั่นเอง approach (วิธีการ) ในการวิจัยนี่พระพุทธเจ้าสอนมาก่อนฝรั่งอีก เราก็แตกตื่นไปเรียนของฝรั่งนะ ไม่เห็นมีอะไรเลย ถ้าเข้าใจศาสนาพุทธจริงๆ นี่ approach ทั้งหลายนะไม่ได้หนีพ้นกรอบที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ให้เรารู้อย่างที่มันเป็น ไม่ใช่ให้คิดเอา

หลวงพ่อเป็นคนกรุงเทพฯ เกิดในกรุงเทพฯ นะ โตอยู่ในกรุงเทพฯ จนแก่อยู่ในกรุงเทพฯ แล้วไปบวชอยู่ในเมืองกาญจน์ ที่เมืองกาญจน์เป็นท้องไร่ท้องนา ที่ไปอยู่ทีแรกแล้วไปปลูกต้นไม้จนเป็นป่าขึ้นมา หลวงพ่อไปเห็นนกเยอะแยะเลย เราคนกรุงเทพฯ เรารู้จักแต่นกกระจอกนกพิราบ คนกรุงเทพฯ กระจอกมากนะ นกอื่นไม่มีหรอก นกกระจอกเยอะหรืออย่างมากก็มีนกนางแอ่นมาเกาะสายไฟ รู้จักนกอยู่ไม่กี่อย่าง พอไปอยู่เมืองกาญจน์นะเห็นนกเพียบเลย ไม่รู้นกอะไร ไปถามช่างก่อสร้างว่านกอะไร ช่างบอกว่าชื่อนกกระริ้ง ฟังแล้วก็ว่างเปล่าเท่าเดิมแหละนะ ความรู้ที่เกิดจากการถามคนอื่นเขาได้แค่นี้เอง เสร็จแล้วเราก็มานั่งคิดเอาว่านกนั้นหรือเปล่านกนี่หรือเปล่า เป็นความรู้ที่เกิดจากการคิดเอา คิดเอาๆ เสร็จแล้วก็ไม่รู้ว่าจริงไม่จริงอีก

มันมีวิธีการศึกษาอีกวิธีหนึ่งคือการสังเกตการณ์ หลวงพ่อแทนที่จะมานั่งคิดว่ามันเป็นนกอะไรนะ ไม่สนใจแล้วว่ามันชื่ออะไร หลวงพ่อก็ไปดูว่านกนี้มีพฤติกรรมอย่างไร อยู่

ตัวเดียว อยู่เป็นคู่หรืออยู่เป็นฝูงนะ อยู่กันอย่างไร กินอะไร มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างไร ตามรู้ตามดูมันไปเรื่อยๆ นะ อยู่มาวันหนึ่งหลวงพ่อเป็นผู้เชี่ยวชาญนกกระริ้ง ซึ่งจริงๆ มันชื่ออะไรยังไม่รู้เลย

ฉะนั้นการปฏิบัติก็เหมือนกันนะ ไม่ใช่ไปถามคนอื่น มานั่งฟังหลวงพ่อเนี่ย ก็เหมือนที่หลวงพ่อไปถามช่างแดงว่านกอะไร นกกระริ้ง พวกเราฟังแล้วก็ว่างเปล่า มาฟังหลวงพ่อพูดนะ หลวงพ่อก็บอกรู้อริยสัจสิ เจริญสติปัฏฐานสิ ของเราทำได้ไหม มันยังไม่ได้ใช่ไหม ความรู้ที่ถามเขามานะใช้ไม่ได้ ความรู้ที่อ่านมานะใช้ไม่ได้จริง ความรู้ที่คิดเอาเองใช้ไม่ได้จริง

ต้องเป็นความรู้ที่ลงมือสังเกตการณ์ ทำตัวเป็น observer (ผู้สังเกตการณ์) นะ เป็นผู้สังเกตการณ์ คอยสังเกตสิ ร่างกายนี้เป็นตัวเราหรือไม่เป็น คอยสังเกตหน่อยสิ จิตใจนี้เป็นอย่างไร เป็นตัวเราหรือไม่เป็น อย่างร่างกายเราสั่งอะไรมันได้จริงไหม อย่างเรานั่งนะนั่งให้สบายเลย สั่งห้ามเมื่อยนะ ห้ามเมื่อยไม่ได้ เห็นไหม ความทุกข์บีบคั้นทนไม่ได้ สั่งมันไม่ได้จริง ห้ามหิวนะ ห้ามปวดอึ ห้ามปวดฉี่นะ สั่งมันไม่ได้สักอันหนึ่ง คอยดูของจริงลงไปนะ เห็นว่าเราบังคับมันไม่ได้จริงๆ หรอก

ไม่ใช่ไปนั่งกำหนดนะ ไปกำหนดลมหายใจ กำหนดเท้ากำหนดท้องกำหนดมือ กำหนดความเคลื่อนไหว กำหนดอิริยาบถอะไรอย่างนี้ การเที่ยวไปกำหนดจดจ้องไม่ใช่การตามดูแล้ว มันเป็นการจับผิด

ทำตัวแค่ตามรู้ตามดูไป เห็นร่างกายมันยืนมันเดินมันนั่งมันนอนไป เห็นมันเปลี่ยนอิริยาบถไปเพราะมันถูกความทุกข์บีบคั้นไปเรื่อยๆ เห็นมันหายใจออก เห็นมันหายใจเข้า ทำไมมันต้องหายใจ ก็เพราะมันถูกความทุกข์บีบคั้นให้ต้องหายใจนะ พอไม่หายใจก็ทุกข์ใช่ไหม หายใจออกอย่างเดียวก็ทุกข์ หายใจเข้าอย่างเดียวก็ทุกข์ ดูลงมาในกายนี้มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ทุกๆ อิริยาบถ ทุกๆ การหายใจเข้าออก นี่ค่อยเห็นความจริงหน่อยยนะ

หรือเห็นเลยกายนี้เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ ไม่ใช่ตัวเราจริงๆ หรอก มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก เช่น หายใจเข้าหายใจออก กินแล้วก็ขับถ่าย ดื่มน้ำไปแล้วก็ขับถ่ายออกมาอย่างนี้ เป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุ ดูของจริงๆ ลงไป เรายืมโลกมาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว หรือบางคนภาวนาเห็นร่างกายเป็นโพรงเป็นถ้ำที่จิตอาศัยอยู่ พระพุทธเจ้าก็สอนอย่างนี้ แค่วัตถุเท่านั้นเอง ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

๒.๑๑ หลวงปู่ดูลย์สอน แยกรูปถอดเห็นสุญญตา

[๕ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๐]

พอเราใจลอย คนทั่วๆ ไปรู้ว่าใจลอยจะดึงแล้ว กลัวไม่ดี แต่ถ้าวันหนึ่งเราภาวนาจนกระทั่งเป็นกลางกับความใจลอย เราเห็นใจลอยแล้วเราไม่ดึงเลยนะ มันรู้อยู่แค่นั้นเอง มันจะค่อย ๆ ปรับตัวเข้าที่มันเอง จนมาเป็นกลางๆ เอง ทีนี้พอจิตมันปรับตัวเข้ามาสู่ความเป็นกลาง รู้ตื่นเบิกบานเป็นกลางมากเข้าๆ มันจะจำตรงนี้ได้ มันก็มาอยู่ตรงนี้ทั้งวันเลย มันไม่รู้จะไปไหนต่อแล้ว อยู่มันตรงนี้แหละ อยู่ตรงนี้แล้วมีความสุข ใจมันจะโล่งๆ ว่างๆ

หลวงปู่ดูลย์เคยสอนบอกว่า “แยกรูปถอดก็ถึงความว่าง แยกความว่าง เพิกความว่างไปถึงมหาสุญญตา” ตอนนี้เราแยกความปรุงแต่งออกไป เราเห็นแล้วว่าอันนี้เป็นความปรุงแต่งไม่ใช่จิต อันนี้เป็นความปรุงแต่ง ไม่ใช่จิตนะ แยกออกไป จนจิตไม่ปรุงอะไร จิตอยู่เฉยๆ ตรงที่จิตอยู่เฉยๆ นี่แหละ จิตยังปรุงความเฉยๆ อันนี้อยู่ ให้รู้ตรงนี้ไปอีก ใจเราเกิดความยินดีพอใจให้รู้ทันอีก ใจเราเกิดลังเลสงสัยให้รู้ทันอีก ให้รู้ลงไปอีกจนกระทั่งใจเป็นกลางกับความเฉยๆ ความว่างๆ นี้อีกนะ แต่อย่าประคองให้เฉยนะ บางทีใจเฉยกับความว่างนะแล้วไปประคองไว้กับความว่าง ปล่อยๆ ใจถึงๆ หน่อย แต่ไม่ใช่ปล่อยเนื้อปล่อยตัวเหลวไหลนะ หมายถึงปล่อยการบังคับจิต จริงๆ มันสุดง่ายเลยนะ

ที่หลวงปู่ดูลย์พูดแต่ละคำ พูดสั้นๆ นะแต่ทำหลายปี เคยมีลูกศิษย์ท่านองค์หนึ่งชื่อหลวงพ่อคืน หลวงปู่ดูลย์สอนอะไรสั้นๆ ก็บอกว่าหลวงปู่สอนเอาแต่ได้ ใครจะทำได้ล่ะ ว่าท่านต่อหน้าเลยนะ บอกให้ปล่อยวางอะไรอย่างนี้นะ ท่านสอนง่าย ๆ นะ แยกรูปถอด

สังเกตไหม อย่างความสุขความทุกข์ กุศลอกุศลนี่มันถอดมาจากความว่างๆ ทีแรกมันไม่มีอะไรมันว่างๆ ใช่ไหม อยู่ๆ มันมีอะไรถอดออกมา ถอดออกมาเป็นความสุขเป็นความทุกข์ เป็นกุศลเป็นอกุศล ให้เรารู้ไป รู้ไปด้วยใจที่เป็นกลาง ใจไม่ปรุงต่อนะ ถึงจุดหนึ่งมันจะว่าง พอว่างแล้วก็รู้ความว่างด้วยใจที่เป็นกลางไป ไม่ปรุงต่ออีก พอไม่ปรุงต่อนะมันจะผ่านไปได้ ปล่อยวางความยึดถือในความว่างตัวนี้ ว่างตัวนี้ไม่ใช่มหาสุญญตา

ท่านถึงบอกว่าแยกรูปถอดนะถึงความว่าง แยกความว่าง เพิกความว่างไปถึงมหาสุญญตา คือธรรมแท้ๆ ธรรมแท้ๆ ที่ไม่เกาะเกี่ยวกระทั่งความไม่มีอะไร เพราะฉะนั้นใจของเรายินดีในความว่างเราก็รู้ ใจของเราลังเลสงสัยว่าจะเอาอย่างไรดีก็รู้ว่าลังเล

๒.๑๒ การดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง

[๑๕ เมษายน ๒๕๕๐ : นาที ๒๒]

เมื่อปี ๒๕๒๖ วันหนึ่งหลวงพ่อนั่งอยู่กับหลวงปู่ดูลย์ อยู่ๆ ท่านก็เปรยขึ้นมาเฉย ๆ ว่า ต่อไปการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง พูดอย่างนี้นะ ลูกศิษย์ฟังแล้วไม่เชื่อสักคนเลย คิดว่าจะรุ่งเรืองได้อย่างไรมีแต่รุ่งริ่ง ในสมัยเมื่อปี ๒๕๒๖ ไม่มีคนรู้จักการดูจิตนะ ส่วนมากดูถูกการดูจิตด้วยซ้ำไป จะรุ่งเรืองได้อย่างไร ไปที่ไหนมีแต่คนดูกาย อย่างสายท่านพุทธทาสทำอานาปานสติก็ดูกาย สายพองยุบก็เรื่องกาย สายครูบาอาจารย์วัดป่าส่วนมากพุทโธก็มารู้กาย สายอาจารย์แนบรู้อิริยาบถสี่ก็เรื่องกาย สายหลวงพ่อเทียนนะ ขยับไม้ขยับมือก็เรื่องกาย ไปทางไหนมีแต่กายรุ่งเรือง อยู่ๆ หลวงปู่กลับพูดขึ้นมาว่า ต่อไปการดูจิตจะรุ่งเรืองในเมือง เวลาผ่านมาปรากฏว่ามันรุ่งเรืองจริงๆ นะ มาถึงวันนี้ ใครไม่ดูจิตค่อนข้างเชยแล้ว

วันก่อนหลวงพ่อไปงานหนังสือ เห็นมีโฆษณา มีหนังสือการดูจิตออกมาพิมพ์ขายเยอะแยะเลย เดี๋ยวนี้ไปที่ไหนก็สอนดูจิตๆ จริงๆ ดูอะไรก็ไม่รู้เหมือนกันนะ ส่วนมากที่ดูไม่ใช่จิตหรอก ไม่ถึงจิตจริงๆ ส่วนมากไปดูได้แค่อาการของจิต ไม่ได้ดูตัวจิตจริงๆ ดูความปรุงแต่งของเขา ดูมายาที่เขาสร้างขึ้นมา ดูไม่ถึงต้นตอของมันเสียส่วนใหญ่

มาถึงวันนี้ทำไมการดูจิตถึงรุ่งเรืองในเมือง แท้จริงแล้วสังคมมันเปลี่ยนนั่นเอง เมื่อยี่สิบกว่าปีก่อนโน้น สามสิบปีสี่สิบปีก่อนนั้น สังคมเราเป็นสังคมเกษตร วันหนึ่งๆ คนทำงานที่ไม่ต้องคิดมาก กัมมัฏฐานที่เหมาะกับชีวิตที่เรียบๆ ง่ายๆ อย่างนั้นคือการทำสมาธิแล้วรู้กาย ทุกวันนี้สังคมเราเปลี่ยนไปหมดแล้วมีแต่ความเร่าร้อนทุรนทุราย ทำสมาธิไม่ลงแล้ว ทีนี้ท่านอาจจะทำนายจากแนวโน้มทางเศรษฐศาสตร์และสังคมศาสตร์ก็ได้นะ ถ้าไม่พูดเรื่องปาฏิหาริย์ สังคมเราเปลี่ยนเป็นสังคมเมือง คนในเมืองนี่กัมมัฏฐานที่เหมาะคือดูจิตนั่นเอง เราไม่มีเวลาวันละห้าชั่วโมงไปนั่งสมาธิ เดินจงกรมหลายๆ ชั่วโมงในแต่ละวัน การดูจิตไม่เบียดบังเวลาทำมาหากิน เราฝึกได้ตั้งแต่ตื่นนอนเลย หลวงพ่อฝึกตั้งแต่ตื่นนอน

ตื่นนอนตอนเช้า ตอนนั้นยังทำงานอยู่ ตื่นตอนเช้านึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันจันทร์นะจิตใจแห้งแล้ง ข้าราชการที่ดีนะ วันจันทร์ใจจะต้องแห้งแล้ง ใครเป็นบ้างสารภาพมา ตื่นมาวันศุกร์นะจิตใจสดชื่น ถ้าใกล้วันหยุดที่ติดต่อกันหลายวันนะยิ่งสดชื่น อย่างช่วงสงกรานต์นะ เริ่มหยุดวันศุกร์ ตั้งแต่วันจันทร์วันอังคารก็เริ่มสดชื่นแล้ว กัมมัฏฐานนี่ทำง่าย ตื่นนอนขึ้นมานึกขึ้นได้ว่าวันนี้วันจันทร์จิตใจแห้งแล้งรู้ว่าแห้งแล้ง เห็นเลยว่าความแห้งแล้งเป็นสิ่งที่แปลกปลอมขึ้นมาในใจเรา ความแห้งแล้งไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เป็นแค่นามธรรมอย่างหนึ่งผ่านมาแล้วก็ผ่านไป

ตื่นขึ้นมาวันศุกร์จิตใจสดชื่นเราก็เห็นอีกว่าจิตใจมันสดชื่นขึ้นมา พอมันคิดเรื่องนี้แล้วมันสดชื่น ความสดชื่นมีเหตุก็เกิด พอไปเปลี่ยนเรื่องคิดแล้วความสดชื่นก็หายไป ความสดชื่นเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไหลมาไหลไป ความสดชื่นไม่ใช่ตัวเรา ดูไปเรื่อยๆ

จะไปขึ้นรถเมล์เห็นคนเต็มป้ายรถเมล์เลยกลุ้มใจนะ รู้สึกเบื่อที่จะต้องแย่งชิงกับคนมากมาย ใจเราเบื่อรู้ว่าเบื่อ เห็นรถเมล์ว่างๆ มาดีใจรู้ว่าดีใจ เห็นรถเมล์ไม่ยอมจอดนะ จิตพลิกจากดีใจเป็นโกรธก็รู้ว่าโกรธ

นี่กัมมัฏฐานเราฝึกกันง่ายๆ อย่างนี้นี่เอง เวลาจะทานข้าวเห็นอาหารเห็นกับข้าวที่ชอบใจ ใจมันดีใจขึ้นมาก็รู้ว่าดีใจ เห็นแต่ของไม่ชอบไม่พอใจก็รู้ว่าไม่พอใจ ใจเราเป็นอย่างไรเราคอยรู้ไปเรื่อยๆ ตาเรามองเห็นเพื่อนเรามาเราดีใจรู้ว่าดีใจนะ เห็นหมาบ้าวิ่งมาเรากลัวรู้ว่าเรากลัว

ใจเราเป็นอย่างไรเราคอยรู้ รู้ง่ายๆ อย่างนี้นะ รู้ซื่อๆ ไป รู้ทันความเปลี่ยนแปลงของใจไปเรื่อยๆ อย่าไปเพ่งใจให้นิ่ง จิตใจเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น เราจะเห็นเลยว่าจิตใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน ไม่คงที่ แต่ละวันไม่เคยเหมือนกัน บางวันสดชื่นบางวันแห้งแล้ง แต่ละเวลาในวันเดียวกันก็ยังไม่เหมือนกัน ตอนเช้า ตอนสาย ตอนบ่าย ตอนเย็น ตอนค่ำ จิตใจเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อย่างตอนเช้าตื่นขึ้นมาจิตใจขี้เกียจขี้คร้าน จิตใจมืดๆ มัวๆ นี่โมหะเอาไปกิน กลางวันต้องยุ่งเกี่ยวกับคนมากมายหงุดหงิดรำคาญ นี่โทสะเอาไปกินแล้ว ค่ำๆ เลิกงานสบายอกสบายใจ เพลิดเพลินดูทีวีฟังเพลงราคะเอาไปกินแล้ว ใจของเราวันเดียวกันยังไม่เหมือนกันเลย ให้คอยดูความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ การที่เราตามดูไปเรื่อยๆ นี้ไม่ใช่เพื่อให้มันดี ไม่ใช่เพื่อให้มันสุข ไม่ใช่เพื่อให้มันสงบ ตามดูไปเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งมันจะเกิดปัญญาขึ้นมา มันจะเห็นเลยว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราบังคับมันไม่ได้ เดี๋ยวมันก็ดีเดี๋ยวมันก็ร้าย เดี๋ยวมันก็สุขเดี๋ยวมันก็ทุกข์ มันทำงานของมันเองสารพัดเลย มันไม่ใช่ตัวเราหรอก

เมื่อใดเห็นว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเรา เราจะไม่เห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดในโลกนี้เป็นตัวเราอีกแล้ว เพราะจิตนี้เป็นสิ่งที่เรายึดเหนียวแน่นว่าเป็นตัวเรามากที่สุด ดังนั้นการดูจิตนี่ง่ายนะ ถ้าเราดูมาเรื่อยๆ จนเราเห็นว่าจิตนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง มันทำงานของมันเองทั้งวันทั้งคืน มัน

เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มันบังคับไม่ได้ พอใจเราละความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรา เราจะไม่เห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นตัวเราอีกแล้ว ลำพังเห็นว่ากายไม่ใช่เรานี่ง่ายนะ ทันทีที่สติเกิดจะเห็นว่ากายไม่ใช่เรา เห็นว่าเวทนาไม่ใช่เราก็ง่าย พอสติแท้ๆ เกิดก็จะเห็นว่าเวทนาไม่ใช่เรา แต่การจะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรานี่ยาก เพราะเรายึดเหนียวแน่นว่าเป็นเรา ร่างกายมีความแปรปรวนให้เราเห็นได้ง่าย

พระพุทธเจ้าเคยสอนนะว่าคนที่ไม่ได้ฟังธรรม ปุถุชนที่ไม่ได้สดับนี่ คือหมายถึงผู้ที่ไม่เคยฟังธรรมของพระพุทธเจ้า สามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นคนศาสนาอื่นก็เห็นได้ แต่ปุถุชนที่ไม่ได้สดับไม่สามารถเห็นว่าจิตมิใช่ตัวเรา พระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้เลยนะ ดังนั้นถึงเราดูจนกายไม่ใช่เราแต่เรายังเห็นว่าจิตเป็นเรานี่สักกายทิฏฐิจะไม่ขาด ในขันธ์ห้าขาดไปสี่ขันธ์เหลืออยู่ขันธ์เดียวคือจิตเป็นตัวเรา ถ้าสักกายทิฏฐิไม่ขาดเป็นพระโสดาบันไม่ได้ สี่ขันธ์แรกมันของง่าย โดยเฉพาะกายนี่คนศาสนาอื่นก็รู้ว่าไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงเพราะมันอยู่ชั่วคราวเดี๋ยวก็ตาย หน้าของเราปีนี้กับปีกลายยังไม่เหมือนกันเลย หน้าเราตอนนี้กับตอนเด็กๆ ก็ยังไม่เหมือนกันเลย ไม่มีอะไรเหมือนกันสักอันเดียว แต่จิตนี้เกิดดับรวดเร็ว

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าทำไมปุถุชนที่ไม่ได้สดับไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา เพราะจิตเกิดดับเร็วมาก มันเร็วจนกระทั่งต่อเนื่องเหมือนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คล้ายๆ เราดูการ์ตูนนั่นเอง เราเห็นตัวการ์ตูนโดเรม่อนเดินไปเดินมาอยู่ในโทรทัศน์ได้ แท้ที่จริงมันคือภาพแต่ละภาพที่มาต่อกันอย่างรวดเร็วนั่นเอง ภาพแต่ละภาพที่เกิดดับสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็วจนเราเกิดสำคัญมั่นหมายว่ามีโดเรม่อนขึ้นมา จิตของเรานี่แหละเกิดดับสืบเนื่องกันรวดเร็ว จนเราสำคัญมั่นหมายว่ามีจิตเป็นตัวเราที่คงที่ถาวรอยู่ตัวหนึ่ง แล้วจิตนี้ทำงานเคลื่อนไหวต่าง ๆ นานาได้ แต่ถ้าเรามาหัดดูจิตให้ชำนาญนะ เราจะเห็นเลยว่าจิตนี้เกิดดับตลอดเวลา จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปอย่างนี้ตลอดเวลา เดี๋ยวจิตก็เป็นกุศลเกิดขึ้นมา เกิดได้แวบเดียวก็เกิดจิตอกุศลอีกแล้ว จิตอกุศลมักจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เยอะนะ เช่น ใจลอยไปเรื่อยๆ ห้าร้อยครั้งนะ เกิดจิตที่รู้สึกตัวขึ้นมาว่าเมื่อกี้ใจลอยไป รู้สึกตัวขึ้นหนึ่งแวบ แวบเดียวนะ แต่ตอนใจลอยนี่ห้าร้อยแวบยังน้อยไปเลยนะ ใจลอยได้ทีหนึ่งเป็นชั่วโมงแต่เวลารู้สึกตัวรู้สึกได้ขณะเดียว ทีละแวบเดียว นิดเดียว

เพราะฉะนั้นจิตส่วนใหญ่เป็นอกุศล เราจะเห็นเลยนะว่าจิตอกุศลเกิดร้อยเรื่องพันเรื่องเลย เสร็จแล้วเกิดจิตที่รู้ทันขึ้นมาแวบหนึ่ง เดี๋ยวเกิดจิตอกุศลต่อไปอีกแล้ว เดี๋ยวก็รู้สึกตัวได้อีกแวบหนึ่ง ถ้าเราเห็นอย่างนี้บ่อยๆ ในที่สุดเราจะเห็นเลยจิตมันเกิดดับ จิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เผลอเกิดแล้วก็ดับ จิตที่รู้สึกตัวเกิดแล้วก็ดับ เราจะเริ่มเห็นความเกิดดับของจิต หรือจิตที่มีความสุขเกิดแล้วก็ดับไป จิตที่มีความทุกข์เกิดแล้วก็ดับไป จิตที่เฉยๆ เกิดแล้วก็ดับไป อย่างไปอยู่ในความว่างเฉยๆ เสร็จแล้วก็ดับ มันเกิดจิตสงสัยขึ้นมา จิตฟุ้งซ่านตัวนี้ไม่สบาย ไม่ค่อยมีความสุขแล้ว นี่คือจิตใจมันเกิดดับ หรือบางคนดูได้ละเอียด เดี๋ยวเห็นจิตเกิดที่ตาดับที่ตา จิตเกิดที่หูดับที่หู จิตเกิดที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจ จิตเกิดที่ไหนดับที่นั่น เห็นจิตเกิดดับสืบเนื่องไปเรื่อยๆ

การที่เราเห็นบ่อยๆ ดูซ้ำแล้วซ้ำอีกไป ถึงจุดหนึ่งปัญญามันจะแจ้งขึ้นมา จิตมันจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ รวมเองเลย ถึงไม่เคยเล่นฌานมาก่อนนะ ถึงจุดนี้จิตจะเกิดอัปปนา-สมาธิ เกิดฌานอัตโนมัติตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงฌานที่แปดเลย เกิดได้ถึงฌานที่แปดเลย พอจิตรวมลงไปแล้วจิตจะเห็นสภาวธรรมบางอย่างเกิดดับสองสามขณะ บางคนเห็นสองครั้ง บางคนเห็นสามครั้ง เห็นสิ่งบางสิ่งปรากฏขึ้นแล้วก็ดับ ปรากฏขึ้นแล้วก็ดับ ไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรเพราะไม่มีสัญญาไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าคืออะไร ไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งเจือปนเลย จะเห็นแต่สภาวธรรมเกิดดับสองสามขณะ ถัดจากนั้นจิตจะวางการรับรู้สภาวธรรมทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ จะทวนเข้ามา ในขณะที่วางการรู้อารมณ์นั้นไม่ใช่ปุถุชนแล้ว ในขณะที่ธาตุรู้แท้ๆ ยังไม่ปรากฏขึ้นก็ไม่ใช่พระอริยบุคคล ที่นี้พอทวนกระแสเข้าถึงธาตุรู้อริยมรรคจะเกิดขึ้น มันจะประหารสังโยชน์ มันจะแหวกอาสวกิเลส จะแหวกสังโยชน์แหวกกิเลสชั้นละเอียดในจิตในใจของเรานี้ออก จะถูกแหวกออก แหวกชั่วขณะเท่านั้นแหละ อริยผลจะเกิดขึ้นสองขณะบ้างสามขณะบ้าง แต่ละคนไม่เท่ากัน พวกที่อินทรีย์กล้าจริงๆ นะจะเกิดผลสามขณะ พวกที่อินทรีย์ไม่กล้าจะเกิดโสดาปัตติผลสองขณะ พวกสองขณะนี่คือพวกเกิดเจ็ดชาติ พวกสามขณะนี่คือพวกเกิดน้อยแล้ว สองชาติสามชาติหนึ่งชาติ ก็จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ แต่พวกเจ็ดชาติไม่ใช่ว่าเจ็ดชาติแล้วต้องเจ็ดจริงๆ นะ

ถ้าถัดจากนั้นขยันรู้ขยันดูต่อไปก็จะลดลงได้อีก อินทรีย์มันจะกล้าขึ้น กระบวนการตรงนี้จะเกิดแวบเดียวเท่านั้น เสร็จแล้วจิตจะถอยออกมาจากสมาธิกลับมาสู่โลกข้างนอก จิตจะทวนกระแสกลับเข้าไปพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว จะรู้เลยสักกายทิฏฐิขาดไปแล้ว วิจิกิจฉาความสงสัยในพระรัตนตรัยขาดไปแล้ว สีลัพพตปรามาสการถือศีลบำเพ็ญพรตการปฏิบัติธรรมแบบโง่งมงายไม่มีอีกต่อไปแล้ว ดูลงมาทีไรจะกลวงๆ ไม่มีตัวเราอีกต่อไปแล้ว พวกเราดูไปจะมีตัวเราอยู่ทุกทีรู้สึกไหม ถ้าได้โสดาฯ ดูไปจะไม่มีตัวเราแล้ว ค่อยฝึกนะค่อยฝึกไป

๒.๑๓ หลวงปู่เทสก์สอน จิตกับใจ ฌานกับสมาธิ

[๑๔ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๑]

หลวงปู่เทสก์ตอนหนุ่มๆ ก็สอนกายอย่างนั้นกายอย่างนี้นะ พออายุมาก ๆ เข้าสอนอยู่นิดเดียว สอนอยู่สองเรื่อง สี่หัวข้อ หัวข้อที่หนึ่ง สอนเรื่องจิตกับใจ อันที่สอง สอนเรื่องฌานกับสมาธิ สอนแค่นี้เอง พูดกี่วันๆ สอนแค่นี้แหละ วิธีการสอนของท่านฟังแล้วซาบซึ้งดีนะ "จิตอันใดใจอันนั้นแหละ จิตเป็นผู้รู้สึกนึกคิด ใจเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ถ้าเมื่อใดมีสติขึ้นมาก็เป็นใจ เมื่อใดขาดสติก็เป็นจิต" ไป ไปทำเอา ไม่ได้บอกอะไรมากกว่านี้นะ ก็คือให้เรามาหัดสังเกต เดี๋ยวจิตเราก็รู้สึกตัวขึ้นมาเป็นผู้รู้ เดี๋ยวจิตเราก็หลงเป็นผู้นึกผู้คิด ผู้ปรุงผู้แต่ง เราก็จะรู้จักจิตสองชนิดนั่นเอง คือจิตที่เผลอไปกับจิตที่รู้สึกตัวนั่นเอง จริงๆ เรียนแค่นี้พอแล้ว ไม่ต้องเรียนเยอะกว่านี้หรอก

อีกอันท่านสอนเรื่องฌานกับสมาธิ ท่านสอนพระเยอะด้วย พระส่วนมากติดการเพ่ง ท่านใช้คำว่าฌาน เพ่งเอา สมาธิก็คือจิตที่เป็นสัมมาสมาธินั่นเอง ท่านสอนให้ดูสองอันนี้เอง สอนให้ดูจิตที่มันผลอไปกับจิตที่รู้สึกขึ้นมา สอนให้รู้จักจิตที่เพ่งกับจิตที่รู้ สอนให้แยก รวมความแล้วก็คือให้รู้จักการเผลอไป รู้จักการเพ่ง รู้จักความรู้สึกตัว



๒.๑๔ ผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลาง จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ (๒)]

ครูบาอาจารย์หลวงพ่อเยอะนะ เริ่มต้นเลยหลวงพ่อฝึกอานาปานสติกับท่านพ่อลี ได้สมถะ ฝึกสมถะยี่สิบสองปี ต่อวิปัสสนาไม่เป็น ท่านพ่อลีอยู่ได้สองปีก็ไม่อยู่แล้ว หาครูบาอาจารย์ไม่ได้ ยี่สิบสองปีแล้วไปเจอหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง อยู่กับหลวงปู่ดูลย์ได้สองปีท่านก็ไม่อยู่ ต้องไปเรียนกับหลวงปู่เทสก์ รวมๆ แล้วอาจารย์ของหลวงพ่อมีสี่สิบห้าสิบองค์ เรียนไปเรื่อยนะ เจอใครก็ขอความรู้เขาไปเรื่อย เรียนไปเรื่อยๆ

หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อบอกว่า "ผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลาง จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง" เพราะฉะนั้นเวลาตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้วใจมันไม่เป็นกลางขึ้นมานะ ให้รู้ทันไปจนมันเป็นกลาง อันนี้เป็นกลางเพราะปัญญา ต่อไปเป็นกลางเพราะปัญญาจนจิตวางรูปวางนาม วางกายวางใจลงไปเห็นนิพพาน คราวนี้มันมีกลางอีกอย่างหนึ่งนะ กลางแบบสุดขีดเลย คราวนี้ไม่มีทั้งนอกทั้งในแล้ว จะว่ากลางก็ไม่เชิงนะ ไม่มีทั้งใน ไม่มีทั้งนอก ทั้งหมดเป็นสิ่งเดียวกันรวด ถ้าเราปฏิบัติยังมีความเป็นคู่ มีสุขคู่กับทุกข์ มีกุศลคู่กับอกุศล มีโกรธคู่กับไม่โกรธ มีโลภคู่กับไม่โลภ มีหลงคู่กับไม่หลง อะไรอย่างนี้ ยังเป็นคู่ๆ อยู่ พอใจเราไปรู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ อยู่ ใจเรามักจะยินดีบ้างยินร้ายบ้าง ให้เรารู้ทันจิตใจเราไป รู้ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก เมื่อรู้สึกแล้วความยินดียินร้ายใดๆ เกิดขึ้นที่จิตให้มีสติรู้ทันเอาไว้ มันจะเป็นกลางขึ้นมา เป็นกลางเองนะ อย่าไปข่มให้เป็นกลาง

เป็นกลางมีได้หลายแบบ เป็นกลางเพราะสมถะก็ได้ เป็นกลางเพราะว่ามีปัญญาก็ได้ มีหลายแบบ แต่ว่าต้องให้เป็นกลางด้วยปัญญา เป็นกลางด้วยปัญญาเรียกว่าสังขารุเปกขา-ญาณนั่นเอง ญาณแปลว่าปัญญา ตัวนี้ตัวสำคัญเลย ถ้าเราภาวนาจนถึงสังขารุเปกขาญาณก้าวถัดไปนั่นแหละ กระบวนการที่จะเกิดอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าใจของเรายังไม่เป็นกลางกับสังขารเนี่ย ยังไม่เกิดอริยมรรคหรอก แต่ว่าเราก็ไม่ใช่ไปบังคับใจให้เป็นกลางกับสังขารกับกายกับใจกับรูปกับนามนะ ให้เรียนรู้ไปเรื่อย หัดรู้ไป จิตใจเกิดอะไรหัดรู้ไป รู้ไปทุกวี่ทุกวันนะ รู้แล้วไม่เป็นกลางก็รู้ทันอีก รู้ทันแล้วมันก็เป็นกลางขึ้นมา ก็รู้รูปรู้นามต่อไปอีกนะ ถึงจุดที่มันจะแตกหักขึ้นมาเนี่ย มันไม่รู้ตัวล่วงหน้า ขณะจิตใดก็ไม่รู้หรอก

ฉะนั้นหน้าที่เราจะต้องเจริญสติทุกขณะจิตนั่นแหละ มีสติคอยตามรู้ไป รู้บ้างเผลอบ้าง อย่าละเลย ขยันดูไปเรื่อย เพราะเวลาอริยมรรคจะเกิดเนี่ยไม่ได้มีเหตุล่วงหน้ามาบอก

ก่อน แต่ใจมันเป็นกลางพอดีเป๊ะ รู้ลงไปด้วยความเป็นกลางแท้ๆ เลย รู้รูปรู้นามด้วยความเป็นกลางอย่างแท้จริง ไม่เติมแต่งอะไรลงในการรู้ มันเกิดขึ้นชั่วขณะ ตรงนี้เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นมาสองขณะบ้าง สามขณะบ้าง ใจนั้นเป็นกลางอย่างแท้จริงเลย ไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งใดๆ ที่จะเติมลงไปเลย ตรงนี้เรียกว่าใจมันคล้อยตามความจริงแล้วเรียกว่าอนุโลมญาณ มีปัญญาคล้อยตามความจริง (สัจจานุโลมิกญาณ) ความจริงก็คือรูปนามปรากฏขึ้นมาก็คล้อยตาม ไม่เข้าไปแทรกแซงใดๆ ทั้งสิ้นเลย เป็นกลางอย่างแท้จริงเลยนะ ไม่เติมกระทั่งเรียกชื่อ ไม่มีการเรียกชื่อด้วย ไม่เติมอะไรลงในการรู้สักนิดเดียว แต่ตรงนี้จิตจะทรงอยู่ในฌานโดยอัตโนมัตินะ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป ถัดจากนั้นจิตจะตัดกระแสการรับรู้รูปนาม แล้วทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ สิ่งที่ห่อหุ้มปกคลุมธาตุรู้อยู่จะถูกแหวกถูกทำลายออกไป จิตก็เป็นอิสระขึ้นมา สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง เสร็จแล้วสิ่งที่ห่อหุ้มปิดบังก็กลับมาห่อหุ้มปิดบังจิตต่อไปอีก จิตถอยออกจากอัปปนาสมาธิปุ๊บเข้ามาคลุมอย่างเดิมเลย ตอนนี้กลับมาอยู่ในโลกปกติแล้ว จิตมันจะทบทวนการพิจารณาเข้าไปว่าเมื่อกี้เกิดอะไรขึ้น มันจะรู้เลยว่าเมื่อกี้นี้กิเลสบางส่วนถูกทำลายไปแล้ว กิเลสอะไรยังเหลืออยู่ งานที่ต้องทำยังมีอยู่อีก มันจะเกิดสภาวะอย่างนี้นะทั้งหมดสี่ครั้ง ครั้งที่สี่มันจะไปพิจารณานิพพานล้วนๆ เลย เพราะไม่มีกิเลสอะไรจะให้พิจารณาอีกแล้ว ฉะนั้นจิตใจจะเข้าถึงความสุขที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือนนะ คำสอนของพระพุทธเจ้าอัศจรรย์ที่สุดเลย ไม่เคยเห็นอะไรอัศจรรย์ขนาดนั้นมาก่อน

๒.๑๔ ความเป็นกลางมีหลายระดับ

[๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๖๖]

เราภาวนาไม่ได้เอาสบายนะ อย่าไปเกลียดมัน เป็นกลางไว้ ถ้าเป็นกลางเราก็พ้นทุกข์นะ หลวงปู่เทสก์เคยสอน "ผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลาง จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง" สอนอย่างนี้นะ แต่กลางมีหลายระดับ กลางที่แท้จริงเลยก็คือไม่ไปหยิบฉวยอะไรสักอย่างเดียว เป็นกลางไม่หยิบอะไรเลย อีกอันหนึ่งเป็นกลางด้วยปัญญา เห็นทุกอย่างเสมอภาคกัน สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว ล้วนแต่ของไม่เที่ยง อีกอันหนึ่งเป็นกลางด้วยสมาธิ เพ่งเอาไว้นิ่งๆ คนชมก็เฉย คนด่าก็เฉย เพราะฉะนั้นกลางก็มีหลายกลาง ตอนที่ไม่เป็นกลาง จิตก็มีความทุกข์

๒.๑๖ การภาวนาต้องถึงจิตถึงใจ ถึงจะได้แก่นสารสาระของการปฏิบัติ

[๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๖]

ถ้าใจเราไม่ชอบให้รู้ว่าไม่ชอบ ให้รู้ทันจิตเข้ามาอีกที ถึงอย่างไรๆ ก็ต้องรู้ทันเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจตัวเอง อย่าไปรู้นอกๆ รู้นอกๆ เช่นเห็นความโกรธเกิดขึ้น เมื่อไรมันจะหายสักที ไม่รู้ว่าจิตกำลังไม่ชอบมัน จิตมีปฏิฆะขึ้นมา จิตไม่ชอบ ให้รู้ทันลงมาถึงจิตถึงใจนะ "การภาวนาต้องถึงจิตถึงใจ ถึงจะได้แก่นสารสาระของการปฏิบัติ" นี่หลวงปู่เทสก์สอนเอาไว้หลายสิบปีมาแล้ว ธรรมะของท่านไม่มีเก่านะ หลายสิบปีก็ยังเป็นอย่างนั้น ธรรมะของพระพุทธเจ้าก็ยังไม่เก่าเลย

๒.๑๗ เมื่อไรเห็นทุกข์ เมื่อนั้นเห็นธรรม

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อแต่ก่อน ฟังท่านเหมือนรู้เรื่องนะ ท่านบอกว่า "นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป" ท่านบอกอีกว่า "เมื่อไรเห็นทุกข์ เมื่อนั้นเห็นธรรม" สอนอย่างนี้นะ ฟังแล้วก็ธรรมดาๆ ใช่ไหม โห ลองภาวนาเห็นจิตเห็นใจเป็นทุกข์สินะ มันน่าอัศจรรย์ มันพ้นทุกข์ได้จริงๆ มันเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์

เมื่อใดเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์นะ มันเหมือนโลกธาตุสะเทือนเลย ใจเรานี้สะเทือน มันสะเทือนออกมาจากใจนี่เอง โลกไม่ได้กระเทือนหรอก มันกระเทือนจากใจเรานี่เอง ความสุขอะไรมันจะท่วมท้นขึ้นมาได้ขนาดนั้น มีความสุขมหาศาลจนเหมือนธาตุขันธ์ของมนุษย์จะทนอยู่ไม่ได้ เหมือนจะแตกสลายเลย ฉะนั้นต้องภาวนานะ ถอยไม่ได้ ถอยแล้วโง่ไม่ใช่โง่เฉยๆ นะ ไม่ใช่โง่ห้าร้อยชาติด้วยนะ โง่นาน ถอยทีหนึ่งถอยนาน

มีโอกาสแล้วต้องทำ ทิ้งโอกาสผ่านไปแล้วก็คือหมดโอกาส หลวงพ่อเขียนธรรมะไว้อันหนึ่งนานแล้วนะว่า "หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางก็ยังไม่ขาดสาย ให้ลงมือเดินทางเสียตั้งแต่วันนี้ ก่อนที่เส้นทางนี้ หรือร่องรอย หรือรอยเท้าของท่านเหล่านี้จะหายไป" พอถึงวันที่เส้นทางนี้หายไปนะ พวกเราจะระหกระเหินอีกนานเลย นานนะ ไม่ได้พูดเล่นๆ นะ พูดมาจากความเข้าใจจริงๆ เลย

๒.๑๘ ความสุขของสมาธิเหมือนความสุขของเด็กไร้เดียงสา ส่วนความสุขของวิปัสสนาเหมือนความสุขของผู้ใหญ่

[๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑)]

จริงๆ แล้วการภาวนาไม่ยากหรอกถ้าไม่ดื้อ ดื้อก็คือทิฏฐิมาก มีความเชื่อมีความเห็นเก่าๆ คนเราถ้าลองยึดของเก่านี่รับของใหม่ไม่ได้ แล้วถ้าของเก่ามันดีจริงคงพ้นทุกข์ไปแล้วล่ะ บางคนยิ่งพวกเข้าสมาธิได้มันเสียดาย บอกว่าให้ออกจากสมาธิแล้วมาเจริญสติเจริญปัญญารู้กายรู้ใจ มันไม่มีความสุขเหมือนตอนอยู่ในสมาธิ ความจริงมันมีความสุขเหมือนกัน แต่เป็นความสุขคนละแบบกัน

ความสุขของสมาธิ หลวงปู่เทสก์ท่านเทียบบอกว่าเหมือนความสุขของเด็กไร้เดียงสา สุขในสมาธินี่เหมือนเด็กซนๆ เที่ยวเล่นไป หมดเรี่ยวหมดแรงแล้วมันกลับมากิน แล้วก็มาอาบน้ำ แล้วมานอน มีความสุข บอกสุขไร้เดียงสา ส่วนความสุขของผู้เจริญสติเจริญปัญญาเหมือนความสุขของผู้ใหญ่ซึ่งทำงานสำเร็จ สุขคนละแบบ นี่ท่านเทียบเอาไว้น่าฟัง

ฉะนั้นเราเรียนรู้โลกนะ เราก็ไม่หลงความสุขจอมปลอม มันก็สุขเหมือนกันนะ สุขของสมาธิมันสุขจริงๆ นะ แต่มันก็ค้างๆ ไว้แค่นั้น เรามาหัดเจริญปัญญาเราก็จะเห็นกายเห็นใจมีแต่ความทุกข์เยอะ แต่ถ้าภาวนาเป็น ถูกหลักถูกเกณฑ์ในการเจริญวิปัสสนานี่ ในขณะที่เห็นกายเห็นใจเป็นตัวทุกข์นะ จิตใจมีความสุข มีความสุขตั้งแต่มีสติเลย มีสติขึ้นมาก็มีความสุขแล้ว ใจก็จะตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิก็สุขไปอีกแบบหนึ่ง สุขแบบผู้ใหญ่ไม่ใช่สุขแบบเด็กไร้เดียงสา เมื่อปัญญาเกิด วิมุตติเกิดนะ ความสุขมันเพิ่มเป็นลำดับๆ ไป ความสุขอย่างเด็กไร้เดียงสา มันก็สุขประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวมันก็เลิกไป แต่ถ้าเราภาวนาให้สุดขีดไปเลย เรามีความสุขทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น มีแต่ความสุข อัศจรรย์

บางคนบอกว่าศาสนาพุทธมองโลกแง่ร้าย พูดแต่ความทุกข์ ท่านเจ้าคุณประยุทธ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านเขียนเอาไว้ ท่านบอกของเรานี่นะรู้ทุกข์ แต่มันมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ นี่ท่านเป็นนักปริยัตินะ ทำไมพูดถูกหลักการปฏิบัติมากเลย ยิ่งภาวนายิ่งมีความสุข ความทุกข์มันจะห่างตัวออกไปเรื่อยๆ แต่เดิมมันรู้สึกว่าเราทุกข์ พอมาหัดภาวนานะ จิตตื่นขึ้นมาแล้วมันเห็นว่ากายทุกข์ไม่ใช่เราทุกข์ ต่อไปฝึกมากเข้าๆ มันจะเห็นจิตทุกข์ไม่ใช่เราทุกข์ กายทุกข์ไม่ใช่เราทุกข์เนี่ยเห็นง่าย แค่รู้สึกตัวขึ้นมาก็เห็นแล้วว่าร่างกายมันไม่ใช่เรา แต่จิตยังเป็นเราอยู่ แต่ถ้าฝึกไปจนถึงสุดขีดจริงๆ นะ จิตทุกข์ก็ไม่ใช่เราทุกข์อีก พอเห็นจิตมันทุกข์สุดขีด สลัดทิ้ง คราวนี้ไม่ทุกข์แล้ว มีแต่ทุกข์ทางกาย แต่ทางจิตไม่มีความทุกข์ อยู่อย่างมีความสุขนะ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรก็มีความสุข

ฉะนั้นไม่ต้องรีบตาย พระอรหันต์ไม่ได้อยากตาย เพราะพระอรหันต์ไม่ได้รังเกียจขันธ์ห้า คนที่อยากตายเร็วๆ คือคนที่ยังรังเกียจขันธ์ห้าอยู่ (เช่น ไม่สบายมากๆ อยากตาย) แล้วก็ไม่ได้อยากอยู่ เพราะไม่ได้รักขันธ์ห้า เพราะฉะนั้นไม่ได้อยากอยู่แล้วก็ไม่ได้อยากตายด้วย อยู่ก็ได้ อยู่เล่นๆ ก็ช่วยไม่ได้ ก็คนมันมีความสุขนะ อยู่แล้วก็รอนะ รอ เดี๋ยววันหนึ่งจะได้แจ็คพอต อยู่รับแจ็คพอต แจ็คพอตก็คือวันซึ่งจะวางขันธ์ สลัดขันธ์ทิ้ง ฉะนั้นภาวนาค่อยๆ ฟัง ค่อยๆ เรียนนะ ฟังไปเราจะพบความสุขที่เพิ่มขึ้นๆ เราจะเห็นความทุกข์ที่ชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะเดียวกันจิตใจจะมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ น่าอัศจรรย์มาก

คนในโลกอยากได้ความสุขนะ แต่ไม่อยากรู้ทุกข์เลยไม่เจอความสุข พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้ทุกข์นะ พอเรารู้ทุกข์เรากลับมีความสุข จะเรียกว่ามองโลกในแง่ร้ายเหรอ เรียกว่าฉลาดมากกว่า พวกหนึ่งตะเกียกตะกายหาความสุข อีกพวกหนึ่งตะเกียกตะกายหนีความทุกข์ ไปไม่พ้นหรอก เรารู้ทุกข์รู้กายรู้ใจไป มีแต่ทุกข์นะ ทุกข์มากกับทุกข์น้อย เห็นอย่างนี้ใจก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้นๆ ยิ่งเห็นทุกข์ชัดเจนยิ่งมีความสุขชัดเจน แปลกจริงๆ เลย ใครๆ ก็ไม่อยากรู้ทุกข์ ไม่อยากเห็นทุกข์ เวลาทำบุญบางคนก็อธิษฐานนะให้ห่างไกลความทุกข์ร้อยโยชน์แสนโยชน์ มันจะห่างได้อย่างไรล่ะ ก็กายมันเป็นตัวทุกข์ใจมันเป็นตัวทุกข์ มันห่างไปไหนไม่ได้ ไปไหนมันก็เอากายเอาใจไปด้วย มันห่างไม่ได้นะ คนทั้งโลกหนีทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้เราเผชิญกับมัน

สิ่งที่เรียกว่าทุกข์คือกายกับใจ เพราะถ้าไม่กายทุกข์ก็ใจทุกข์ มีเท่านี้เอง ส่วนโต๊ะเก้าอี้ทุกข์อะไร ไม่มีใช่ไหม ทุกข์มันอยู่ที่กายที่ใจนี่เองไม่ได้อยู่ที่อื่น พอเราเผชิญหน้ามันนะ รู้ลงไปๆ หมดความยึดถือมัน หมดความรักมัน นี่รู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้วไม่ยึดเอง จิตใจก็พ้นทุกข์ ฉะนั้นนิโรธมันไม่ได้แปลตื้นๆ ว่าดับทุกข์นะ นิโรธจริงๆ คือทุกข์ไม่เกิด ทำไมทุกข์ไม่เกิด เพราะตัณหาไม่มี ทำไมตัณหาไม่มี เพราะรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ฉะนั้นนิโรธไม่ได้แปลว่าดับทุกข์ ตื้นเกินไป นิโรธมุมหนึ่งเป็นความดับทุกข์จริงๆ คือการดับขันธ์ เป็นซีกเดียวของนิโรธเรียกว่าอนุปาทิเสสนิพพาน เป็นนิพพานอย่างหนึ่งที่ดับขันธ์ลงไป นิพพานที่ยังมีขันธ์ก็มีนิพพานที่มีขันธ์เนี่ยมันพ้นทุกข์ ไม่ยากหรอกไม่เหลือวิสัย ที่มันยากเพราะเราไม่รู้วิธีการ ถ้ารู้วิธีการแล้วก็ไม่มีอะไร ง่ายที่สุดเลย

สมถะทำยากนะ แต่วิปัสสนานี่ทำง่ายที่สุด เพราะไม่ต้องทำอะไรเลย อยู่กับโลกก็ยากใช่ไหม หาอยู่หากินวันหนึ่งๆ ไม่ใช่ง่ายนะ บางคนหาทั้งวันยังไม่ค่อยพอกิน ลำบาก หรือมาภาวนาทำความสงบก็ยากนะ มีชีวิตอยู่กับกายอยู่กับโลกก็ยาก มาทำความสงบใจอยู่กับรูปกับอรูป เป็นพรหมอรูปพรหมก็ยากอีก จิตไม่สงบต้องทำให้สงบ จิตไม่ดีต้องทำให้ดี จิตไม่สุขต้องทำให้สุข ไม่ใช่ง่าย วิปัสสนากลับง่ายที่สุดไม่ต้องทำอะไร จิตไม่ดีรู้ว่าไม่ดี ไม่สุขรู้ว่าไม่สุข ไม่สงบรู้ว่าไม่สงบ รู้ลงแล้วก็เห็นเลย จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งซึ่งไม่เที่ยงเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นสิ่งซึ่งถูกกิเลสตัณหา ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา

ใครดูออกบ้างหรือยังว่าจิตถูกตัณหาสั่งตลอดเวลา หาความสุขไม่ได้ เป็นขี้ข้าเขา มันจะมีความสุขได้อย่างไร ถูกบีบคั้นตลอดเวลา อะไรบีบคั้นจิต ตัณหาบีบคั้นตลอดเวลา มันก็เป็นทุกข์สิ เดี๋ยวอยากดู เดี๋ยวอยากฟัง เดี๋ยวอยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากกระทบสัมผัส อยากคิด อยากนึก อยากปรุง อยากแต่ง อยากเป็น อยากเป็นอันโน้น อยากเป็นอันนี้ อันนี้อยากทางใจ หรืออยากได้สมบัติ นี่ก็อยาก ใจถูกตัณหาผลักตลอดเวลา หมุนติ้วๆ นะทำงาน ถ้าถูกมันสั่งงานแล้วยอมตามมันนะ มันจะโยนเศษเนื้อให้ชิ้นหนึ่ง ให้ความสุขนิดหนึ่งล่อ แล้วก็สั่งงานชิ้นใหม่ทันทีเลย ไม่มีหยุดนะ มันฉลาด มันถึงครองโลกได้ เป็นเจ้าโลกตัวจริง ครองโลกได้ ตัณหาผู้สร้างภพสร้างชาติ สร้างโลก แต่ถ้าเราขัดขืน เช่น มันสั่งให้เราไปดูหนัง เราไม่ไป มันสั่งให้นอน เราจะนั่งสมาธิ ตัณหามันจะลงโทษ อึดอัด ทุกข์ กลุ้มใจ มันฉลาดนะ มันรู้จักให้คุณรู้จักให้โทษ ฉะนั้นมันก็เลยบีบคั้นครอบงำ เป็นเจ้าชีวิตจิตใจของสัตว์โลกทั้งหมดได้

๒.๑๙ สิ้นโลกเหลือธรรม

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๑) : นาที ๑๔]

ถ้าเมื่อใดรู้ทุกข์จะถึงธรรมล่ะ หลวงปู่เทสก์เรียกว่า **"สิ้นโลกเหลือธรรม"** รู้ว่าขันธ์เป็นทุกข์นะ มันจะวางขันธ์ลงไปไม่ยึดถือขันธ์ สิ้นโลกเลย เหลือธรรมะล้วนๆ

ธรรมะล้วนๆ นี้มีแต่ความเที่ยงทั้งวันทั้งคืน ทั้งหลับทั้งตื่น ไม่เคยหายไป ธรรมะล้วนๆ นี่มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ นี่ธรรมะล้วนๆ นี่เราไม่ได้ไปครอบครอง เป็นอนัตตา

ฉะนั้นการปฏิบัติค่อย ๆ ศึกษาไปนะ คอยดูของจริงในใจของเราเรื่อยๆ ไม่มีใครสอนธรรมะเราได้ แต่สภาวธรรมที่ผุดขึ้นมาในกายในใจอันนี้แหละคือครูที่จะสอนเรา คนอื่นสอนไม่ได้ หลวงพ่อก็สอนไม่ได้นะ พระพุทธเจ้ายังบอกว่าท่านก็เป็นแค่คนบอกทาง บอกทางก็คือให้มารู้กายมารู้ใจ เรียกว่ารู้ทุกข์นะ

รู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็ละสมุทัย ละสมุทัยจิตก็ไม่ดิ้นรน เข้าถึงสันติสุขที่เรียกว่านิโรธ หรือนิพพาน นี่ท่านบอกทางให้ เราก็มีหน้าที่เดินทางเอาเอง แล้วไปเรียนรู้ของจริงเอาเอง ธรรมะของใครของมันนะ ธรรมะที่หลวงพ่อพูดให้ฟังมันก็ธรรมะของหลวงพ่อ ของเราก็ต้องมีธรรมะเฉพาะตัวของเราเอง ไม่ลอกเลียนแบบกัน ดูจากของจริงนะ

๒.๒๐ หลวงปู่เทสก์สอนว่าให้ลองนึกดูว่าเราเคยมีความสุขตอนไหน

[๒๙ เมษายน ๒๕๕๐ : นาที ๔๐]

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนเป็นศาสตร์ที่อัศจรรย์ที่สุดเลยนะ สามารถมีชีวิตอย่างที่คิดไม่ถึงจริงๆ ความสุขอย่างโลกๆ ที่เราคิดว่าดี คิดว่าวิเศษที่สุดคือตอนไหน ลองทบทวนดูสิ หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อนะ ให้ลองนึกดูสิว่าตอนอยู่ในโลกที่ว่ามีความสุขที่สุดน่ะตอนไหน เรานึกแทบตายนึกไม่ค่อยออกนะว่ามันมีความสุขตรงไหน รู้สึกว่าถึงมันมีความสุขจริงมันก็ผ่านไปแล้ว ดูแล้วเหมือนภาพลวงตาเหมือนเราฝันไปชั่วครั้งชั่วคราวเอง จิตที่เข้าถึงธรรมแล้วมีแต่ความสุขนะ มันเทียบกันไม่ได้เลย มีความสุขอยู่ในตัวเราเอง ความสุขนี้มันล้นออกมานะ ใครเข้าใกล้ก็มีความสุขไปด้วย เคยรู้สึกไหม บางคนเราเข้าใกล้เรามีความทุกข์ บางคนเราเข้าใกล้เราจะอึดอัดเลย เพราะจิตใจเขายังมีโทษมีภัยอยู่

ดังนั้นเราภาวนา ตัวเองก็จะมีความสุขมากขึ้นๆ ถึงจุดสุดท้ายนี่มีบรมสุข ท่านถึงบอก **"นิพพานัง ปะระมัง สุขัง"** คือนิพพานเป็นบรมสุข นิพพานไม่ใช่ว่างเปล่าหรือแห้งแล้งกันดารนะ มันมีความสุขที่สุดเลย แค่เราหัดภาวนาเราก็จะมีความสุขมากขึ้นๆ เป็นลำดับอยู่แล้ว อย่างคนที่ไม่เคยมีสติ พอมีสติจะมีความสุขนะ คนที่ไม่มีสัมมาสมาธิ พอมีสัมมาสมาธิจะมีความสุข คนที่ไม่เคยรู้ความจริงของรูปนามกายใจ พอรู้ความจริงมีปัญญาขึ้นมาก็มีความสุขอีก คนที่ไม่เคยเข้าถึงวิมุตติความปล่อยวางความหลุดพ้น พอปล่อยได้ก็จะรู้สึกถึงความสุขอีก มันมีความสุขเป็นชั้นๆ ๆ ขึ้นไปนะ ความสุขมากขึ้นๆ ความทุกข์ห่างหายไป

มากขึ้นๆ เรียนรู้ทุกข์แล้วมันก็ได้ความสุขมากขึ้นๆ ปล่อยวางทุกข์คือกายกับใจได้แล้ว มันมีความสุขที่สุดเลย

นี่เป็นศาสตร์หนึ่งนะ เป็นศาสตร์ที่บอกว่าวัตถุประสงค์ของศาสตร์นี้คืออะไร วัตถุประสงค์ของศาสตร์นี้ก็คือความพ้นทุกข์ บอกวิธีการที่จะพ้นทุกข์โดยให้รู้กายรู้ใจอย่างมีสติ รู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏ มีสัมมาสมาธิคือใจนั้นตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจนะ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ไม่ถลำลงไปรู้ ไม่ถลำลงไปเห็น จนเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ พอมีปัญญาแล้วถึงจะปล่อยวางได้ เพราะรู้แล้วว่ากายใจนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ

ฉะนั้นการที่เราเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง มันจะปล่อยวางการยึดถือกายยึดถือใจไปได้ ถ้าเรายังเห็นว่ากายกับใจนี้เป็นตัวทุกข์บ้างสุขบ้างเราจะยังปล่อยไม่ได้ แต่เราจะดิ้นรนหาความสุขดิ้นรนหนีความทุกข์ไปเรื่อยๆ พอปัญญาแจ่มแจ้งว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะไม่ยึดถือกายยึดถือใจแล้ว เราจะพบความสุขที่อัศจรรย์ที่สุด มันเต็มเปี่ยมเลยนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย เป็นเรื่องแปลกจริงๆ คนในโลกต้องการความสุขนะ วิธีการต้องการความสุขของเขาก็คือวิ่งหนีความทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้วิ่งหนีความทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ที่กาย รู้ในกาย ทุกข์อยู่ในใจ รู้ในใจ วันหนึ่งไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ กลับมีความสุข แปลกนะกลับข้างกับโลกเขา โลกเขามีแต่เกลียดกลัวทุกข์ไม่อยากเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าบอกว่าให้รู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหนให้รู้มันไปเลย ไปเรียนรู้ความจริงของมัน ผลที่ได้ก็ต่างกัน พวกที่วิ่งหนีทุกข์ก็คือหนีไปทั้งชาตินั่นแหละ วิ่งหาความสุขก็หาไปทั้งชาตินั่นแหละ จนชาตินี้ก็ไม่พอหานะ อย่างที่เล่าให้ฟังว่าคิดว่าตายแล้วจะพ้นทุกข์ แต่คนที่รู้ทุกข์นี่สิกลับพ้นทุกข์ได้ พ้นจริงๆ นะ พ้นจริงๆ เป็นศาสตร์ที่อัศจรรย์มากเลย ฝืนความรู้สึก โดยความรู้สึกของคนทั่วไปคือถ้าไม่เห็นทุกข์ได้จะดี

เพราะฉะนั้นคนในโลกชอบหนี พอมีความทุกข์ก็หนีความจริง ไปกินเหล้ากินยาให้ลืมๆ มันไปซะ หรือหลอกตัวเองไปไหว้เทวดาพระอินทร์พระพรหม ไหว้จตุคามรามเทพนะ หวังว่าจะพ้นทุกข์เหรอ มันทุกข์ตั้งแต่หาเงินไปซื้อแล้ว มนุษย์สร้างเทวดานะ ศาสนาพุทธสอนให้พึ่งตัวเองเชื่อตัวเอง ไม่ใช่ให้พึ่งคนอื่น พึ่งตัวเองด้วยการเรียนรู้ตัวเองจนเห็นความจริงของตัวเอง

๒.๒๑ สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑]

หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อว่า “สติจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ”

บางคนก็เข้าใจผิดนะ บอกว่าถ้าเข้าห้องน้ำแล้วห้ามปฏิบัติธรรมเพราะจะบาป อันนี้พูดเอาเอง เข้าห้องน้ำก็ต้องปฏิบัตินะ หลวงพ่อเคยเจอนักปฏิบัติคนหนึ่ง ปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนนอนเลย เข้าห้องน้ำแกก็ดูของแกไปเรื่อย วันนี้จิตมีราคะก็ดูร่างกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ วันนี้จิตมีกำลังแล้วก็ดูเป็นธาตุเป็นขันธ์ เห็นธาตุไหลเข้าธาตุไหลออกอะไรอย่างนี้นะ เขาดูของเขาอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าเข้าห้องน้ำแล้วห้ามปฏิบัติ

สตินั้นต้องเจริญไว้ตลอดเวลาเท่าที่ทำได้ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าเมื่อไรขาดสติเมื่อนั้นอกุศลจะเข้ามาแทน อกุศลครอบงำจิตเมื่อไร ความทุกข์มันจะตามมา เพราะฉะนั้นให้พยายามมีสติไว้นะ พอมีสติ อกุศลดับ กุศลเจริญ จิตใจจะมีความสุขมากขึ้นๆ กุศลเป็นความฉลาด กุศลมีความสุขเป็นผลของมันนะ ค่อยฝึกไปเรื่อย ไม่มีอะไรมากนะ ธรรมะจริงๆ มีเท่านี้แหละ ไม่รู้จะคุยอะไรให้ฟังแล้ว ยิ่งนานวันยิ่งสั้นลงเรื่อยๆ

๒.๒๒ ในหลวงถามธรรมะหลวงปู่เทสก์

[๑๒ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๓]

ในหลวงเคยไปหาหลวงปู่เทสก์ ถามหลวงปู่เทสก์ ท่านเป็นพระเจ้าแผ่นดิน ท่านไม่ถามอะไรธรรมดาๆ ท่านถามต้องถามสุดยอดไปเลย ถามหลวงปู่เทสก์ว่า “อะไรเป็นที่สุดของศีล อะไรเป็นที่สุดของสมาธิ อะไรเป็นที่สุดของปัญญา”

หลวงปู่เทสก์บอกว่า “เจตนาวิรัติ เจตนางดเว้นการทำชั่วเป็นที่สุดของศีล อัปปนาสมาธิเป็นที่สุดของสมาธิ ไตรลักษณ์เป็นที่สุดของปัญญาที่เราจะต้องเดินไป”

๒.๒๓ ธรรมะหลวงปู่บุดดาและหลวงปู่เทสก์

[๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓๑]

ช้าหรือเร็วอะไรอย่างนี้เกิดจากความรู้สึกเปรียบเทียบทั้งสิ้นเลย เราอยากอย่างหนึ่งแล้วมันเป็นอีกอย่างหนึ่งเราก็ว่าช้าไปเร็วไป ความจริงมันพอดี มันพอดีของมันแล้วล่ะ มันพอดีแก่เหตุ ก็จิตมันหิวอารมณ์นะ จิตมันยังมีตัณหาครอบงำอยู่ มันจะดิ้นนะ จะไปยุ่งอะไรกับมัน มันก็ดิ้นพอดีกับที่มันมีเหตุนั่นแหละ

ฉะนั้นอะไรๆ ในชีวิตเราพอดีทั้งหมดเลยนะ เหมือนหลวงปู่บุดดาเคยเล่าให้ฟังใช่ไหม คนทำน้ำปานะไปถวายท่าน คิดว่าท่านแก่แล้วต้องมีวิตามินซีเยอะๆ ทำซะเปรี้ยวสุดๆ ไปเลย เอาไปถวายท่านเสร็จแล้วเหลือนิดหน่อยเอามาชิม อื๋อ เปรี้ยว พอท่านฉันแล้วก็ถามท่านหลวงปู่เปรี้ยวมากไหมคะ หลวงปู่บอกเปรี้ยวพอดี อีกวันหนึ่งทำซะหวานเลย เมื่อวานเปรี้ยวไป เอาไปให้หลวงปู่นะ แล้วมาชิม โอ้ย หวานไม่ไหว ไปถามหลวงปู่อีก หลวงปู่บอกหวานพอดี อะไร ๆ พอดีหมดเลยนะ

เพราะฉะนั้นจิตที่ดิ้นขลุกขลักๆ นี่ก็ดิ้นพอดีเหมือนกันแหละ ถ้าเรารู้สึกว่าทุกอย่างมันสมควรแล้วใจมันจะไม่ดิ้นรน ใจที่หมดความดิ้นรนเป็นกลางนี้แหละเข้าใกล้ธรรมะแล้ว หลวงปู่เทสก์ถึงสอนบอก "ผู้ใดเข้าถึงความเป็นกลาง จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง"

ความเป็นกลางเกิดจากปัญญา มันเห็นความจริงว่าทุกอย่างชั่วคราว สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลก็ชั่วคราว เมื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นของชั่วคราวนะ มันก็หมดความยินดียินร้ายมันก็เป็นกลาง ฉะนั้นเป็นกลางนี่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่เกิดจากการเพ่งนะ

จิตที่เป็นกลางด้วยปัญญาเนี่ยเขาเรียกว่าจิตมันมีสังขารุเปกขาญาณ มีปัญญาเกิดอุเบกขากับความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง เห็นด้วยปัญญา เห็นเลยความสุขก็ชั่วคราว ไม่เห็นจะน่ารักตรงไหนเลย ความทุกข์ก็ชั่วคราว ไม่เห็นจะน่าเกลียดตรงไหนเลย อะไรๆ ก็ชั่วคราวไปหมด ดูอย่างนี้ก็เป็นกลาง

๒.๒๔ ธรรมะของหลวงพ่อเทียน

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๕๐]

หลวงพ่อไม่เคยเรียนกับหลวงพ่อเทียน แต่เคยเห็นท่าน เคยเข้าไปวัดท่านสองครั้ง ไปดูท่านสอน หลวงพ่อชอบไปจาริกกรรมเขานะ สำนักต่างๆ ชอบเข้าไปเรียนกับเขา ไปดูนะ ขอไปดูตัวอาจารย์ ว่าอาจารย์ภาวนาอย่างไร หลวงพ่อเทียนสอนโยมเต็มศาลาเลยวันนั้น สอนให้โยมขยับมือ หลวงพ่อเทียนขยับไป ตื่น ตื่นเจิดจ้าเลยนะ สบาย รู้ ลูกศิษย์เพ่งเอาๆ ไม่เข้าใจ คิดเอาๆ ขยับเหมือนอาจารย์เปี๊ยบเลยแต่จิตไม่เหมือนกัน ใช้ไม่ได้หรอก จิตไม่ได้มีสติจริง

หลวงพ่อเทียนเป็นอาจารย์ที่เก่งนะ หลวงพ่อเทียนสอนธรรมะเด็ดๆ เอาไว้อันหนึ่ง หลวงพ่อชอบมากเลย ท่านบอกว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" รู้ว่าจิตคิดไม่ใช่รู้เรื่องที่คิดนะ ถ้ารู้ว่าจิตคิดจะได้ต้นทางของการปฏิบัติเนี่ย แล้วท่านสอนต่อว่า "การดูจิตเป็นวิธีที่ลัดสั้นที่สุด" เพราะกุศล อกุศล สุข ทุกข์ ดี ชั่ว อะไรทั้งหลาย กระทั่งมรรคผลนิพพานเกิดขึ้นที่จิต ไม่ได้ไปเกิดที่ลมหายใจนะ แต่ว่าบางคนดูเข้ามาที่จิตที่ใจเลยไม่ได้ ไม่มีกำลังพอก็ไปดูกายก่อน กายเป็นบ้านของจิต เราหาเจ้าของบ้านยังไม่เจอ เราก็ไปเฝ้าหน้าบ้านเขา ดูอยู่ที่กายนี่

ฉะนั้นกัมมัฏฐานนี่อย่าให้เกินกายออกไป รู้อยู่ที่กายรู้อยู่ที่จิตใจของเรานี่ มันเห็นเลยกายก็ไม่ใช่เรา ใจก็ไม่ใช่เรา กายไม่ใช่เราดูง่ายมากเลยนะ แค่ฟังหลวงพ่อพูดแล้วสติเกิด จะเห็นทันทีเลยว่ากายไม่ใช่เรา เห็นทันทีเลยนะ เพราะว่าเป็นของง่าย

พระพุทธเจ้าสอนว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนที่ไม่ได้สดับสามารถเห็นได้ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา คนศาสนาอื่นก็เห็นได้ ท่านว่าอย่างนี้ แต่ว่าไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา เพราะฉะนั้นจึงละสักกายทิฏฐิไม่ได้ มันยังเหลือว่าจิตเป็นเราอยู่ ท่านบอกว่าปุถุชนที่ไม่ได้สดับไม่สามารถเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา เพราะจิตเกิดดับรวดเร็วมาก เรามีหน้าที่ฝึกสติของเราให้เร็วขึ้นนะ เพื่อจะได้รู้ทันสภาวธรรมที่เกิดดับในจิตใจได้เร็วขึ้น

พวกเราหลายคนปฏิบัติกลับข้าง เราพยายามหน่วงอารมณ์ให้ช้าลงเพื่อสติที่ช้า ๆ จะได้ทันอารมณ์นั้น หน่วงไม่สำเร็จนะ สมมุติว่าเราเดินก้าวละห้านาทีอย่างนี้ จิตแอบไปทำงานเป็นร้อยครั้งแล้วใช่ไหม มันไม่หยุดช้ากับเรานะ เราจึงต้องฝึกสติของเรานี่แหละให้เร็วขึ้นๆ ให้ทันสภาวะนะ ไม่ใช่หน่วงสภาวะเพื่อให้สติช้าๆ ไปทันมัน

ต้องค่อยๆ ตามรู้ตามดูนะ สติมันจะเร็วขึ้นๆ จนกระทั่งร่างกายขยับปั๊บสติรู้ จิตใจเคลื่อนไหวปั๊บสติรู้เอาเลย นอนหลับอยู่พลิกซ้ายพลิกขวายังรู้เลย อย่าว่าแต่ตื่นเลย รู้แล้วก็มีปัญญา ใจตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นไปก็มีปัญญาขึ้นมา ร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ไม่ใช่เราหรอก เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลามันถึงต้องเคลื่อนไหว มันเคลื่อนไหวเพราะมันถูกความทุกข์บีบคั้นนะ มันทนไม่ได้มันต้องเคลื่อนไหว ถ้ามันเคลื่อนไหวไม่ได้มันทุกข์ตายเลย จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง เนี่ยดูของจริงลงไป จิตใจเป็นอนัตตาด้วย บังคับไม่ได้ สั่งให้ดีไม่ได้ ห้ามชั่วไม่ได้ นี่ดูอย่างนี้นะ

๒.๒๕ หลวงพ่อเทียนสอนให้รู้สึก

[๑๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๕]

อย่าเข้าใจผิดนะ หลวงพ่อเทียนไม่ได้ให้ดูความเคลื่อนไหวหรอก หลวงพ่อเทียนให้รู้สึก ให้เคลื่อนไหวเพื่อจะรู้สึกตัว เพราะฉะนั้นไม่ได้ดูความเคลื่อนไหวของมือนะ อย่าเข้าใจผิด หลวงพ่อเทียนขยับเนี่ยแล้วใจแอบไปคิดแวบก็รู้ทัน ท่านถึงสอนว่า "ถ้าเห็นว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" รุ่นหลังเริ่มทำคลาดเคลื่อนแล้ว เริ่มไปเพ่งใส่มือไม่ให้จิตหนีไปไหนเลย ไปเพ่งใส่มือ ไม่ตรงกับที่ท่านสอนนะ ท่านบอกว่าเขย่าธาตุรู้ ธาตุรู้คืออะไร ธาตุรู้คือจิตเราต่างหากล่ะ ใจหนีไปคิดก็รู้ว่าใจหนีไปคิด ถ้าไม่รู้นะเราจะหลงอยู่ในโลกของความคิดเลย

ดังนั้นหลวงพ่อเทียนให้ขยับเพื่อไม่ให้หลงไปคิดนาน ขยับแล้วพอใจลอยแวบรู้สึกแวบรู้สึกไป หลวงพ่อเคยเข้าไปหาท่านสองครั้งนะ เห็นท่านขยับแล้ว โอ้ หลวงพ่อเทียนขยับยอดเยี่ยมมาก หลวงพ่อเทียนขยับแล้วตื่น ตอนนั้นท่านสอนโยมเต็มศาลาเลย โยมมีสองพวกนะ ถ้าไม่เพ่งก็คิด ถ้าไม่เผลอไปเพ่งก็เผลอไปคิด มันไม่ใช่ความรู้สึกตัว ขยับไปเนี่ยใจลอยรู้ทันว่าใจลอยไปแล้ว ต้องรู้สึกตัวไม่ใช่ไปเพ่งเอา ขยับนิ้วใจทื่อๆ ตรงนี้ผิด มันคือการไปบังคับใจตัวเอง ไม่ใช่การรู้นะ

หลวงพ่อเทียนบอกว่า "ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ" ดังนั้นเราขยับไปเนี่ย จิตแอบไปคิดแล้วเราคอยรู้เอา พอรู้ตัวขึ้นมาแล้วนะ ท่านสอนต่อว่า "การดูจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด" นี่หลวงพ่อเทียนสอนอย่างนี้ ของเรากลับไปคิดว่าต้องเพ่งกายไม่ให้เผลอเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด จะไปจ้องใส่กายจ้องใส่ลมจ้องใส่อะไรมันก็จ้องทั้งนั้นแหละเป็นความหลงทั้งหมดเลย หลงเพ่ง ให้รู้ทันตัวเองไปเรื่อยๆ

๒.๒๖ รู้อย่างแท้จริง คือ ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ เงียบกริบ

[๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ : นาที ๒๒]

ถ้ารู้ที่แท้จริงนะจะมี keywords (คำสำคัญ) อยู่สามคำ ถ้ารู้อย่างแท้จริงนะ "ไร้น้ำหนัก บางเฉียบ เงียบกริบ" ถ้ามีน้ำหนักไม่ใช่ ถ้าหนาๆ ดูมาหนึ่งนาทีแล้วยังเหมือนเดิมเลย แล้วยังพูดอยู่ ยังพากย์อยู่ นั่นหลงไปสมมุติบัญญัติแล้ว ฉะนั้นภาวะแห่งการรู้นะไร้น้ำหนัก บางเฉียบ เงียบกริบ

เจ้าคุณนรฯ (เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต) ถึงสอนว่า "ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ไม่ใช่ของจริง"

๒.๒๗ ธรรมะของหลวงพ่อพุธ

[๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๒๖]

วิปัสสนาจริงๆ ไม่ใช่การคิด วิปัสสนาจริงๆ ในอภิธรรมสอนว่าเริ่มจากอุทยัพพยญาณ อุทยัพพยญาณมันเห็นการเกิดดับของรูปนาม แล้วระบุเอาไว้ด้วยว่า ต้องพ้นจากความคิดด้วย ถ้ายังเห็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเอา เช่นคิดเอาไว้ว่าจิตตะกี้กับจิตเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกันแสดงว่าเป็นไตรลักษณ์ อันนี้ได้แค่สัมมสนญาณ ยังไม่ขึ้นวิปัสสนา ฉะนั้นตราบใดที่ยังคิดอยู่ไม่ใช่วิปัสสนา

หลวงพ่อพุธเคยสอนนะว่า "สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด" ฉะนั้นความคิดคือศัตรูเบอร์หนึ่งเลย มันทำให้เราลืมกายลืมใจตัวเอง ส่วนศัตรูเบอร์สองคือการบังคับกายบังคับใจ นักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยคือนักบังคับกายบังคับใจเพ่งเอาๆ กำหนดเอาๆ กายก็ทื่อๆ ใจก็ทื่อๆ ถ้าเราบังคับกายบังคับใจจนทื่อๆ ไปแล้วไตรลักษณ์มันจะไปอยู่ที่ไหน มันไม่แสดงตัวขึ้นมา

ฉะนั้นศัตรูของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอันแรก หลงไป เผลอไป ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัวตามใจกิเลสไป อันนี้เรียกว่า อกุสลาภิสังขารบ้าง อปุญญาภิสังขารบ้าง เรียกกามสุขัลลิกานุโยคบ้าง มีหลายชื่อ

ศัตรูหมายเลขสองคือการเพ่งกายเพ่งใจ บังคับกายบังคับใจ กำหนดกายกำหนดใจควบคุมเอาไว้ ทำกายทำใจให้ลำบาก อันนี้เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ความปรุงแต่งฝ่ายที่เป็น

บุญ เรียกว่า กุสลาภิสังขาร ความปรุงแต่งที่เป็นกุศล เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค การบังคับตัวเอง

ฉะนั้นสองทางนี้เป็นทางสุดโต่งสองด้านที่พระพุทธเจ้าห้าม

๒.๒๘ ท่านอาจารย์พระมหาบัวสอนหลวงพ่อ

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑]

เพราะฉะนั้น เรามีสติขึ้น รู้ตัวขึ้นมาแล้ว ต้องรู้กาย ต้องรู้ใจ ถ้าไปรู้อย่างอื่นใช้ไม่ได้นะ หลวงพ่อเคยศึกษากับท่านอาจารย์มหาบัว ตอนนั้นเคยเขียนจดหมายไปถามท่านสมัยท่านหนุ่มๆ กว่านี้นะ ท่านก็ตอบมาบอกว่า "จริงๆ แล้วไม่ต้องสงสัยอะไรมากหรอก การปฏิบัติมีนิดเดียว มีสติรู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบัน"

นี่ สอนเท่านี้เอง เพราะฉะนั้น มีสตินะ แล้วก็รู้กายรู้ใจลงเป็นปัจจุบันไป นี่ครูบาอาจารย์สอนหลวงพ่อมาแค่นี้แหละ

๒.๒๙ หัวหน้ากิเลสซ่อนอยู่ในใจเรา

[๑๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๐]

รู้เท่าที่รู้ได้ มันไม่มีคำว่า "ควร" คำว่า "ต้อง" นะ มันรู้ได้แค่นี้มันก็แค่นี้แหละ ถ้าเราจงใจพยายามจะรู้ให้ละเอียดเราจะเครียด ถ้าเราเครียดนะเราภาวนาไม่ได้แล้ว ให้รู้ไปอย่างสบายๆ อย่างใจสงสัย ทราบไหม สงสัยแวบขึ้นมาก็ให้รู้ว่าสงสัย เราก็รู้ทันความสงสัย อย่าไปคิดหาคำตอบให้กับมัน ให้รู้ว่าความสงสัยเกิดขึ้น ดูไปเรื่อยๆ จะเห็นว่าความสงสัยเกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป เดี๋ยวพอคิดใหม่นะก็สงสัยใหม่ รู้ลงไปอีก ความสงสัยก็ดับอีก ดูไปจนเห็นกระทั่งความสงสัยเกิดขึ้นแล้วดับไปๆ การเรียนกัมมัฏฐานเนี่ยเราไม่ได้เรียนเพื่อให้เกิดความรู้ความแตกฉานในธรรมะมากมาย เราเรียนเพื่อให้เห็นว่าทุกสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้าเราเนี่ย ถ้าเกิดขึ้นมาแล้วล้วนแต่ดับไปทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้นอย่างเราเห็นแค่ว่าความสงสัยเกิดขึ้นแล้วความสงสัยดับไป เห็นแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องหาคำตอบมาให้มันนะ มันจะหลอกเรา กิเลสทุกตัวหลอกให้เราเลิกรู้สึกตัว เพราะอะไร เพราะว่าถ้าเรารู้สึกตัวมากๆ เข้าวันหนึ่งเราจะชนะมัน ดังนั้นมันต้องพยายาม

หลอกล่อให้เราลืมตัวเองซะ ครูบาอาจารย์ อาจารย์มหาบัวบอกว่า "หัวหน้ากิเลสซ่อนอยู่ในใจเรา"

เพราะฉะนั้นมันจะกลัวมากเลยว่าเราจะเห็นจิตเห็นใจตัวเอง เดี๋ยวเราจะไปเจอว่ารังโจรอยู่ในใจเรานี่เอง ดังนั้นมันจะผลิตกิเลสตัวเล็กตัวน้อยออกมาหลอกล่อเรา คล้ายๆ เราจะเข้าบ้านเราอยู่แล้ว เดินมาถึงหน้าบ้านเราแล้ว หัวหน้าโจรยังอยู่ในบ้าน มันกลัวเราเข้าบ้านนะ มันก็ให้ลูกน้องวิ่งออกมา คนหนึ่งวิ่งหนีไป เราก็มัววิ่งตามไปนะ ทางนี้ขนของเกลี้ยงเลย นี่กิเลสมันจะใช้วิธีเดียวกันนี้ พอความสงสัยเกิดขึ้นมาเราจะวิ่งไปคิดเลยใช่ไหม เราลืมดูจิตดูใจตัวเอง เราทิ้งบ้านเราไปแล้ว วิ่งตามกิเลสไป พอความโกรธเกิดขึ้นเราก็วิ่งไปดูคนที่เราโกรธ ดูซิมันจะทำอะไรบ้าง สังเกตไหม เวลาเราโกรธใครมาก เราก็คิดถึงคนนั้นมาก แทนที่เราจะรู้ว่าตัวเองกำลังโกรธอยู่ ความรักเกิดขึ้นเราจะไปคิดถึงคนที่เรารัก นึกออกไหม เราลืมดูว่าเรารักอยู่ ความสงสัยเกิดขึ้นเราจะไปคิดหาคำตอบ ลืมรู้ว่ากำลังสงสัยอยู่ กิเลสทั้งหมดเลยจะให้เราลืมตัวเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นอย่าไปหลงกลมัน กิเลสเกิดขึ้นมาดูลงไป กิเลสเกิดขึ้นมาตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เราเป็นแค่คนดูไม่ห้ามมันนะ ไม่ได้ต่อต้านกิเลส แต่ก็ไม่ได้หลงตามมันไป ไม่ต่อต้านมันแต่ก็ไม่ได้วิ่งตามมันไป แต่ละคนไม่มีอิสรภาพ แต่ละคนตกเป็นทาสของตัณหา ตัณหาสั่งให้พูดต้องพูดนะ ไม่พูดแล้วอึดอัด ลงโทษเลย ถ้าได้พูดแล้วสบายใจ นี่ให้คุณ มันเป็นเจ้านายที่รู้จักให้คุณให้โทษเรา ฉะนั้นให้เรารู้ทันมัน อย่าหลงกลมัน มันอยากพูดก็รู้ทัน พอเห็นความอยากเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คราวนี้เหลือเหตุผลแล้วว่าสมควรพูดก็พูด ไม่ใช่ความอยากเกิดขึ้นแล้วต้องห้ามพูดตลอดนะไม่ใช่ พอความอยากดับไปแล้วเนี่ยมีเหตุสมควรพูดเราก็พูด ให้รู้ทันพฤติกรรมของจิตตนเอง

๒.๓๐ หลวงพ่อเข้าใจธรรมะเรื่องการดูจิต จากคำสอนของหลวงปู่ดูลย์

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๐]

หลวงพ่อเข้าใจธรรมะทั้งหลายนี้ขึ้นมาจากการภาวนา จุดเริ่มต้นมาจากคำสอนของหลวงปู่ดูลย์นิดเดียวเอง หลวงปู่ดูลย์บอกให้ดูจิตตัวเอง ท่านสอนหลวงพ่อบอกว่า "การปฏิบัติไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง" เนี่ยความรู้ความเข้าใจในธรรมะทั้งหลายมาจากการที่เราคอยตามอ่านจิตตนเองเนืองๆ นั่นเอง

มีอยู่คราวหนึ่งไปหาท่านครั้งที่สองนะ เป็นช่วงวิสาขบูชา ปี ๒๕๒๕ ท่านเทศน์ให้หลวงพ่อฟัง ตั้งแต่ว่าจักรวาลเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จิตวิญญาณเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จนถึงว่ามันจะนิพพานไปอย่างไร สอนมากมายนะ สอนอยู่นานละเอียด เราฟังแล้วเราก็ท้อใจมากเลย ไม่รู้เรื่อง แล้วไม่รู้ว่าฟังแล้วจะเอาไปปฏิบัติได้อย่างไร พอท่านเทศน์จบก็ถามท่านซื่อๆ นะ บอกว่าที่หลวงปู่สอนมาทั้งหมดเนี่ย ผมขอดูจิตอย่างเดียวได้ไหม ขอแค่นี้แหละ เพราะฟังไม่รู้เรื่องแล้ว ไม่รู้จะเอาไปภาวนาได้อย่างไร ท่านก็บอกว่าการปฏิบัติมีเท่านั้นแหละ ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์เนี่ย ออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นเอง ให้เราเรียนรู้จิตไปแล้วเราจะเข้าใจธรรมะเอง

เราไม่เข้าใจ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์เท่าพระพุทธเจ้าหรอก พระสารีบุตรก็ทำไม่ได้ พระสาวกชั้นเลิศก็ทำไม่ได้ที่จะรู้เท่าพระพุทธเจ้า แต่เราจะรู้ธรรมะอันหนึ่งที่เรียกว่าอริยสัจ

อันนี้ท่านไม่ได้เฉลยนะ หลวงพ่อมาเข้าใจทีหลัง คือตราบใดที่ไม่เข้าใจอริยสัจนี่ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ถ้าเข้าใจอริยสัจถึงจะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้จริงๆ อันนี้ในพระสูตรก็มีอยู่

ตอนที่เราภาวนาตะลุมบอนอยู่เนี่ย ใจเราจะรู้สึกว่าเราไม่รู้อะไรบางอย่าง แต่ว่าไม่รู้ว่าคืออะไร รู้สึกไหม เราเหมือนมีขอบเขตของสติปัญญาของเราอยู่นะ เราทะลุไปไม่ได้ เราไม่รู้ว่าเราไม่รู้อะไร เฉลยให้ก็ได้นะ ไม่รู้อริยสัจ วันใดที่แจ้งอริยสัจ วันนั้นข้ามภพข้ามชาติล่ะ

๒.๓๑ ปณิธานของหลวงพ่อ

[๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๒]

แต่ละคนกำลังทำงานที่สำคัญ คืองานที่จะช่วยตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ งานศึกษาศาสนาแล้วก็จะต้องสืบทอดศาสนาด้วย เป็นภารกิจสำคัญนะ หลวงพ่อตั้งความปรารถนาเอาไว้นานนักหนาแล้ว ตั้งความปรารถนาเอาไว้สามข้อ

ข้อแรก ขอให้ถึงที่สุดตามพระพุทธเจ้าไปให้ได้

ข้อที่สอง ขอให้มั่นคงอยู่ในศาสนาพุทธนี่ ไม่ว่าศาสนาพุทธไปอยู่ที่ไหนเราขอไปด้วย ศาสนาพุทธไปเกิดที่ไหนเราขอไปด้วย ขอตามอย่างนี้ไปเรื่อยๆ ไม่เคยขอนะว่า ขอเป็นคนไทยตลอดไป เพราะคนไทยบางทีมันก็ไม่มีศาสนานะ ไม่จำเป็นหรอก บางช่วงเวลาไม่มีศาสนาพุทธ เราก็ภาวนาของเรา ทำความสงบไป ช่วงที่มีศาสนาพุทธเราก็เจริญปัญญา

ข้อที่สาม ขอให้ได้สืบทอดศาสนาในช่วงของการเปลี่ยนยุคเปลี่ยนสมัย

นี่ดังตฤณบอก หลวงพ่อเหมือนทุ่มก้อนหินก้อนใหญ่ๆ ลงไปในน้ำนะ บอกตอนนี้น้ำกระเพื่อมไปทั่วโลกแล้ว

วันหนึ่งพวกเราก็จะเติบโตขึ้นมา แต่ละคนก็ต้องไปสืบทอดในแวดวงของตัวเองไป อย่าไปหวังพึ่งคนอื่นเลย แต่ละคนนี่แหละ มีความสำคัญอยู่ในตัวเองแล้ว

ฉะนั้นศึกษาให้ดีเลยนะ ศึกษาให้ดี ทำไมหลวงพ่อต้องพยายามประสานทั้งปริยัติ ปฏิบัติปฏิเวธอะไรเนี่ย เอามา link (เชื่อมต่อ) กันจนหมดเลย สายกายสายจิตสายโน้นสายนี้ ทำไมมันรวมกันได้หมดเลย ถ้าจับหลักที่พระพุทธเจ้าสอนแล้วไม่มีสาย ไม่ต้องแยกกัน ไม่ต้องทะเลาะกัน ฝึกมาอย่างไรก็ได้

๒.๓๒ หลวงพ่อก็สอนเหมือนครูบาอาจารย์

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

บางคนนะบอกทำไมหลวงพ่อสอนแปลก สอนไม่เหมือนใคร ความจริงครูบาอาจารย์สอนอย่างนี้นะ ถ้าเราภาวนาจริงๆ อยู่กับครูบาอาจารย์ ท่านจะชี้สภาวะหรือบางทีถามก็ถามกันแต่เรื่องสภาวะ ที่นี้เวลาที่ท่านออกมาเทศน์คนเยอะๆ ท่านก็เทศน์เรื่องทำทานถือศีลอะไรอย่างนี้ไป เราก็เลยรู้สึกว่าไม่ค่อยได้ยิน

สิ่งธรรมดาๆ ที่หลวงพ่อสอนเนี่ยกลายเป็นเรื่องแปลกไป ความจริงครูบาอาจารย์ท่านก็สอนให้เราดูสภาวะ ให้รู้ทันจนจิตมันดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรนะ

๒.๓๓ ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งคือสมถะและวิปัสสนา

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑]

ภาวนามันง่ายนะ แค่รู้ไป รู้กายรู้ใจอย่างที่เขาเป็น แต่จิตใจต้องมีความสงบนะ มีความสงบสุข ใจที่ฟุ้งซ่านเอาไปปฏิบัติไม่ได้จริงหรอก ใจที่ฟุ้งซ่านมันก็คิดแต่ธรรมะ มันคิดไปเรื่อยๆ มันใช้ไม่ได้

ฉะนั้นเวลาเราภาวนา ถ้าเมื่อใดจิตใจฟุ้งซ่านก็ทำความสงบเข้ามา ให้จิตใจได้พักผ่อน ให้จิตใจมีกำลังก่อน จิตใจมีกำลังแล้วก็มารู้กายรู้ใจไป สมถะก็ทิ้งไม่ได้

พระพุทธเจ้าถึงสอนบอกว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งคือสมถะและวิปัสสนา" ท่านไม่ได้บอกให้ทำอันเดียว แต่ท่านบอกธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งคือสมถะและวิปัสสนา และท่านก็ไม่ได้บอกแค่ว่าธรรมที่ควรเจริญคือสมถะและวิปัสสนา ท่านบอกต้องเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งด้วย

ฉะนั้นเวลาจะทำสมถะก็ต้องมีปัญญาอันยิ่ง รู้ว่าตอนนี้ควรทำสมถะแล้ว รู้ว่าสมถะทำไปเพื่ออะไร รู้ว่าสมถะจะทำอย่างไร ระหว่างที่ทำอยู่ก็ไม่หลงไปทำวิปัสสนา หรือหลงไปอยู่กับโลกข้างนอก จะทำวิปัสสนาก็ต้องทำด้วยปัญญาอันยิ่ง รู้ว่าทำไปเพื่ออะไร จะทำอย่างไร ทำแล้วได้อะไร ต้องรู้ทั้งหมดเลย

บางคนเข้าใจผิดว่าหลวงพ่อไม่ให้ทำสมถะ เข้าใจผิด พระอะไรจะบอกไม่ให้ทำสมถะ พระพุทธเจ้าบอกให้ทำ ทำไมเราจะสอนว่าไม่ให้ทำ แต่ต้องทำด้วยปัญญา ส่วนมากหลวงพ่อไม่ค่อยได้สอนให้ทำสมถะมากนัก เพราะว่าผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ติดสมถะ มันติดอยู่แล้วนะ ต้องมาแก้ต้องมาแคะออกมา เพราะอะไร เพราะส่วนใหญ่ทำสมถะแบบไม่มีปัญญาอันยิ่ง อยู่ๆ นึกอยากปฏิบัติธรรมนะ ก็เพ่งอารมณ์อันเดียวเลย เช่น พุทโธ พุทโธ แล้วก็ลืมโลกไปเลยนะ โลกนี้เหลือแต่พุทโธ หายใจแล้วก็เคลิ้มขาดสติ ง็อกแง็กๆ อย่างนี้ใช้ไม่ได้เลย นั่งดูท้องพองยุบนะแล้วเกิดปีติขนลุกขนพอง คิดว่าบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ ไปเดินจงกรมตัวลอยตัวเบาตัวโคลง อันนั้นเป็นอาการของปีติ เพราะว่าจิตกำลังไปทำสมถะอยู่แล้วไม่รู้ว่าทำสมถะอยู่ก็ใช้ไม่ได้

ฉะนั้นทำสมถะก็ต้องมีปัญญาไม่ใช่ไปเพ่งๆ เอาจนเครียด หรือไม่ใช่ไปเพลิดเพลินอยู่กับสมถะ สบายแล้วโง่ หรือไม่ใช่ว่าทำสมถะแล้วนึกว่าทำวิปัสสนาอยู่ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีปัญญา ถ้าหากเราไม่มีความสงบ ใจไม่ตั้งมั่นพอนะ มันไม่มีกำลังเกิดมรรคเกิดผลหรอก

หลวงพ่อเองแต่ก่อนฝึกสมถะตั้งแต่เด็กๆ ฝึกอยู่ยี่สิบสองปี ชำนิชำนาญอานาปานสติ ฝึกเล่นโน้นเล่นนี้ เดินปัญญาไม่เป็น มันก็ไม่มีหรอกมรรคผลนิพพานอะไร ทีนี้ต่อมาไปเจอหลวงปู่ดูลย์ท่านสอนให้ดูจิตตัวเองเจริญปัญญา เห็นจิตมันเกิดดับไป เห็นจิตมันไม่ใช่ตัวเรา บังคับไม่ได้ เห็นไปเรื่อยๆ พอดูจิตเป็นมันก็รู้กายด้วย ไม่ใช่รู้แต่จิตนะ เวลาปฏิบัติจริงไม่ใช่มีสายกายสายจิตอะไรหรอก เบื้องต้นจะมีสายไหนเริ่มต้นจากกายก็ได้ จากเวทนาก็ได้ จากจิตก็ได้นะ แต่สุดท้ายแล้วสติระลึกรู้ได้ทั้งกายทั้งจิตไม่ใช่ระลึกอันเดียว

ทีนี้พอเจริญวิปัสสนาไปเรื่อยๆ นะ ได้ผลน่าดีอกดีใจ โอ้ นี่แหละทางพ้นทุกข์เชื่อมั่นปฏิบัติไปแล้วเลยลืมสมถะไปหลายปี ทิ้งไปเลยนะทิ้งไป จนวันหนึ่งสงสัยตัวเอง เอ๊ะ เราเจริญสติจิตขยับเขยื้อนอะไรรู้สึก กายขยับเขยื้อนรู้สึก ทำไมมันไม่เกิดมรรคผลนิพพานสูงๆ ขึ้นไป อะไรอย่างนี้ ทำไมมันอยู่กับที่หลายปี ไปเจออาจารย์มหาบัว ไปถามท่าน ผมดูจิตอยู่นี่แหละ ทำไมมันไม่ผ่านตรงนี้สักที ไม่ขึ้นไปละกิเลสชั้นสูงๆ ขึ้นไป ท่านบอกว่า ที่ว่าดูจิตอยู่นั้นดูไม่ถึงจิตจริงหรอก ดูไม่ถึงจิตจริงหรอก ต้องเชื่อเรานะเราผ่านมาด้วยตัวเราเอง ตรงนี้สำคัญต้องเชื่อเรานะ อะไรๆ ก็สู้บริกรรมไม่ได้ นี่ท่านสอนอย่างนี้เพราะท่านถนัดบริกรรม

หลวงพ่อกลับมาบริกรรมดูนะ ตอนเด็กๆ ทำได้ชำนิชำนาญ พอเราไปเดินวิปัสสนามาซะเป็นหลายปีแล้วเราทิ้งสมถะ พอจะมาบริกรรมนะมีความทุกข์เกิดขึ้นเหมือนโลกจะแตกเลย รู้สึกสมถะหรือบริกรรมอะไรเนี่ยนะ มันเป็นภาระมันเป็นส่วนเกิน ใจมันจะไม่เอา เอ้บริกรรมไม่สำเร็จก็มาพิจารณา ทำไมอาจารย์มหาบัวบอกให้บริกรรม สังเกตไปๆ อ๋อ จิตเราไม่ตั้งมั่น ที่บอกว่าดูจิตๆ อยู่นั้น จิตออกไปอยู่ข้างนอก ที่หลวงพ่อพูดกับพวกเรารุ่นนี้ว่าจิตไม่ถึงฐานนะ จิตมันไม่ถึงฐาน จิตมันไม่ตั้งมั่น จิตมันไปรู้อยู่นอกๆ โอ พอเข้าใจหลักตรงนี้นะ เห็นจิตที่ไหลออกไปข้างนอกแล้วไปนั่งดู

ยกตัวอย่าง สมมุติว่าเราจะดูกระติกนี้ จิตเราไหลไปอยู่ที่กระติกนี้ เราเห็นกระติกนี้ชัดเลยนะ เห็นชัด อันนี้ดูผิดแล้ว จิตถลำไปดู ถ้าดูถูกก็คือจิตอยู่ส่วนจิตนะ อารมณ์ก็อยู่ส่วนอารมณ์ ต่างคนต่างอยู่ พอจิตอยู่ส่วนจิต อารมณ์อยู่ส่วนอารมณ์เนี่ย มันจะเห็นทันทีเลยว่า อารมณ์นี่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่ใช่จิต อารมณ์นี้ไม่ใช่ตัวเรา มีแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ จิตอยู่ต่างหาก จิตไม่เกี่ยว พอเห็นอย่างนี้นะ มันก็พัฒนาไปได้ เพราะฉะนั้นไม่ใช่ว่าสมถะไม่สำคัญนะ

มีอยู่คราวหนึ่งหลวงพ่อก็ทำแต่วิปัสสนาอีก ชอบทำวิปัสสนา รู้สึกทำสมถะมาแต่เด็ก เบื่อเต็มทีแล้ว ทำวิปัสสนาดูๆ ไปนะ ไปเห็นสภาวะมันไหวๆ ขึ้นมาภายในเนี่ย พวกเราเคยเห็นแล้วใช่ไหม ที่มันไหวๆ พริ้วๆ อยู่ข้างในเนี่ย ยิบยับๆ ขึ้นมา เห็นอยู่อย่างนั้นเดือนกว่า อุ้ยเหนื่อย ตื่นอยู่ก็รู้สึกหลับอยู่ก็รู้สึก เห็นแต่ไหวๆ พริ้วๆ ยิบยับๆ ๆ อยู่อย่างนั้น เหนื่อยเต็มประดาเลย ทำอย่างไรก็ไม่ผ่าน เอ๊ะ ทำไมจิตมันไปรู้แต่ตัวนี้ทั้งวันทั้งคืน รีบไปหาหลวงพ่อพุธนะ ติดอยู่เดือนกว่าๆ แล้ว ถามหลวงพ่อพุธว่าจะทำอย่างไรดี

ไปหาท่านเป็นวันบูรพาจารย์พอดีเลย คนเต็มวัดท่านเลย ทั้งพระทั้งโยมมาเต็มวัด คนเยอะแยะเต็มศาลา ทีนี้ท่านยังนั่งอยู่ที่กุฏิ หลวงพ่อไปถามท่าน ท่านเทศน์ใหญ่เลยนะ อธิบายใหญ่ เนี่ยเมื่อภาวนาละเอียดแล้วมันเหลือแต่สภาวะยิบๆ ยับๆ นี่ ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีชื่อนะ มีแต่สภาวะยิบยับๆ เกิดแล้วก็ดับไปอย่างนั้นเอง เหนือสมมุติเหนือบัญญัติ พอฟังนะใจมันก็ไม่ยอมรับนะ เพราะมันเบื่อเต็มทีแล้วล่ะ ท่านก็สอนๆ หลวงพ่อนะ สอนไปนานเลย ใจเราก็ไม่ลง ไม่ใช่ไม่เคารพไม่รักนะ แต่ใจมันไม่ลง มันรู้สึกเบื่อเต็มทีแล้วสภาวะอันนี้นะ ประเดี๋ยวพระก็มาตามท่าน หลวงพ่อพระเณรพร้อมแล้วนิมนต์ไปเทศน์ คนก็มาเต็มวัดแล้วนิมนต์ไปเทศน์ บอกเอาไว้ก่อนๆ ไอ้นั่นเทศน์ตามธรรมเนียมเอาไว้ก่อน ตอนนี้แก้กัมมัฏฐานเรื่องสำคัญ เดี๋ยวเขาก็มาตาม เดี๋ยวเขาก็มาตามนะ จนเราเกรงใจมากเลย จนเขามองหน้าเราแล้ว ไอ้คนนี้ทำคนรอเป็นพันอย่างนี้ เกรงใจ บอกท่านบอกว่า เดี๋ยวผมไปแล้วล่ะ กราบลาท่านแล้ว เดี๋ยวจะเอาที่ท่านสอนไปพิจารณา นี่พูดเอาใจท่านนะ จริงๆ ใจมันไม่ลงเลย ใจมันเบื่อหน่ายสภาวะที่ไหวยิบยับๆ อย่างนี้

กลับมาบ้านเขียนจดหมายไปถามอาจารย์มหาบัว ไปหาท่านไม่ได้ สมัยนั้นท่านยังตอบจดหมายอยู่ แข็งแรง เขียนจดหมายไปบอกว่า ผมเห็นแต่สภาวะไหวยิบยับๆ เกิดดับอยู่ทั้งวันทั้งคืนนี่แหละมันไม่ผ่านตัวนี้สักที ท่านก็ตอบจดหมายมานะ บอกเราเพิ่งไปทำตามาใหม่ เขียนจดหมายยาวไม่ได้ เอาหนังสือไปอ่านเอง ส่งหนังสือธรรมเตรียมพร้อมมาให้เล่มเบ้อเร่อเลย โอ้ย เราขี้เกียจอ่านหนังสือ เราไม่ชอบอ่าน ท่านส่งมาให้เล่มก็โต๊โต อ่านกี่ปีจะหมดเนี่ย เมื่อไรมันจะแก้กัมมัฏฐานตก รู้สึกอย่างนี้ แต่ท่านให้มาแล้วก็กราบท่านนะ ก้มลงกราบท่าน นึกถึงบุญคุณที่อุตส่าห์ส่งจดหมายมาส่งหนังสือมาให้ กราบท่าน แล้วหยิบหนังสือมาเปิดนะ เปิดโผละหน้านั้นพอดีเลย ตอบเรื่องนี้นะไม่ต้องหาทั้งเล่มหรอก เปิดมาดูนี้ท่านบอกว่าเมื่อภาวนาละเอียดแล้ว มันมีแต่สภาวะที่ยิบยับๆ ไม่มีสมมุติบัญญัติอะไร อ้าว ท่านพูดเหมือนหลวงพ่อพุธนั่นแหละ ใจไม่ลงเลยคราวนี้

โอ้ยตายแล้ว เราเหนื่อยจะตายแล้ว ทำอย่างไรเราจะเลิกดูมันได้ บอกตัวเองนะ บอกวันนี้เลิกปฏิบัติสักวันหนึ่งเถอะ ขอพักผ่อนขอไม่ปฏิบัติสักวันไม่ดู ขอไม่ดู เลิกไม่ได้ มันดูของมันเองนี่ มันอัตโนมัติไปหมดแล้ว ไหวยิบยับๆ นะ โอ้ยเหนื่อย ไม่รู้จะทำอย่างไรนะ วันนั้น โอ้ยวันนี้ทำสมถะสักหน่อยก็แล้วกัน เอ้าวันนี้ไหนๆ ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรก็ทำสมถะ หายใจออกหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกหายใจเข้านับสอง อะไรอย่างนี้ ท่านพ่อลีสอนให้หลวงพ่อนับ เรียนมาจากท่านก็มานับ นับไปได้ยี่สิบแปดครั้ง จิตรวมพรึบลงไปนะ พอจิตถอนขึ้นมานะขาดเลย สภาวะที่ยิบยับๆ อยู่เป็นเดือนขาดไปหมดเลย อุ้ย ใจโล่งนะ เหมือน long weekend (วันหยุดยาวหลายๆ วัน) มีความสุขเหมือน long weekend เลย โอ้ย สบายอยู่ตั้งนานหลายวัน โอ้ย เรานี่โง่จริงๆ เลย ง่ายแค่นี้นะ ไปคลำอยู่แทบแย่เลย

คือพอเจริญปัญญาเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่น เจริญปัญญาแล้วทิ้งสมถะไป ทิ้งสมถะไม่ได้นะ ใจไม่มีกำลังมันไม่ตัดหรอก ต้องมีกำลังพอมันถึงจะตัด แต่สมถะที่ทำต้องทำเป็นนะ ไม่ใช่ทำสมถะขาดสติ ผู้ปฏิบัติที่ทำสมถะเกือบร้อยละร้อยทำสมถะขาดสติ ถ้าไม่ขาดสติก็ทำสมถะบังคับตัวเอง ทำจนเคร่งเครียดตัวแข็งๆ ใจแข็งๆ สมถะอย่างนั้นเอาไปทำมาหากินไม่ได้จริงหรอก เป็นเครื่องทรมานตัวเองโดยไร้ประโยชน์ ยิ่งฝึกยิ่งตัวแข็งไปเรื่อยๆ นะ ที่อๆ นึกว่ากูเก่งเสียอีกนี่

สมถะที่แท้จริงนะฝึกมีสติ อย่างอานาปานสติไม่ได้แปลว่ามีสติไปอยู่ที่ลมหายใจ แต่หมายถึงว่าให้มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก หายใจอยู่รู้สึกตัวนะ หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว รู้สึกไปเรื่อยๆ พอใจมันไม่ได้หนีไปที่อื่นแล้วมันก็ไม่ได้ขาดสติด้วยนะ ไม่ใช่หายใจแล้วเคลิ้ม แต่ต้องหายใจแล้วรู้สึกตัว ใจเราไม่หนีไปที่อื่นในขณะเดียวกันใจก็ไม่ได้ลืมเนื้อลืมตัว จิตมันจะรวมลงไป มันสงบนะ มันจะรวมลงไปนิ่มๆ รู้เนื้อรู้ตัวตลอดสาย ไม่ขาดสติ ถ้าขาดสติใช้ไม่ได้ ไม่มีทั้งสมถะ ไม่มีทั้งวิปัสสนา

เพราะสติเป็นองค์ธรรมที่เกิดกับจิตที่เป็นกุศลทุกๆ ดวง จะทำสมถะก็ต้องมีสติ จะทำวิปัสสนาก็ต้องมีสติ จะทำคุณงามความดีทั้งหลายก็ต้องมีสติ สติมันอยู่ในจิตที่เป็นกุศลทุกๆ ดวง

ฉะนั้นจะทำสมถะก็อย่าให้ขาดสติ สมถะต้องอ่อนโยน สมถะต้องนุ่มนวล จิตเบา จิตอ่อนโยน จิตนุ่มนวล จิตคล่องแคล่วว่องไว จิตควรแก่การงาน พระพุทธเจ้าสอนบอกทำสมถะแล้วจิตเบา จิตอ่อน จิตนุ่มนวล คล่องแคล่วว่องไว ควรแก่งาน แล้วโน้มน้อมจิตนี้ไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะ หมายถึงว่าจิตใจของเราพอรู้ตื่นเบิกบานมีความสุขความสงบ

แล้วเนี่ย ให้คอยรู้กายรู้ใจไป มันจะเกิดญาณทัสสนะ คือเกิดเห็นความจริงของกายของใจขึ้นมา ก็จะเกิดมรรคผลนิพพานขึ้นมา

ฉะนั้นเราก็ดูตัวเองนะ มันเหมือนขับรถยนต์ เวลาขับรถยนต์ ตอนนี้ควรจะเหยียบคันเร่งต้องเหยียบคันเร่ง ตอนนี้ควรเหยียบเบรกก็ต้องเหยียบเบรก ไม่ใช่จะเหยียบแต่คันเร่งอย่างเดียว รถต้องคว่ำตายกลางทาง หรือถูกใครเขาทับเอา เหยียบเบรกอย่างเดียวไม่ต้องไปไหนละ จอดรถอยู่กับที่ เหยียบเบรกอย่างเดียวคือคนที่ติดสมถะ อยู่กับที่นั่นแหละ ไปไหนไม่ได้นะ อยู่ได้เป็นกัปป์ๆ อย่างนั้นแหละ เหยียบคันเร่งอย่างเดียวคือพวกเดินวิปัสสนาวรวดไปเลยนะ เดี๋ยวก็หัวซุกหัวซุนตกข้างทางไปแล้ว หมดเรี่ยวหมดแรง

ฉะนั้นเราต้องดูตัวเอง ตอนไหนควรเหยียบเบรก ตอนไหนควรเหยียบคันเร่ง ตอนไหนควรจะทำความสงบ ตอนไหนควรเจริญปัญญารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง ฉะนั้นเรียนแล้วต้องเรียนให้ครบนะ เรียนทั้งสมถะเรียนทั้งวิปัสสนา

ฉะนั้นเราต้องฝึก ในที่สุดใจเราจะตั้งมั่นอย่างเบาสบายแล้วมารู้กายรู้ใจอย่างสบายๆ ถ้ารู้อย่างเคร่งเครียดใช้ไม่ได้ รู้สบายๆ แต่ก็ไม่เผลอ

๒.๓๔ วิธีปฏิบัติของหลวงพ่อ

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๐]

หลวงพ่อภาวนาด้วยวิธีอย่างนี้ ตกค่ำ ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรม เป็นข้อวัตรก็ทำไปทุกวัน วันไหนเหน็ดเหนื่อยฟุ้งซ่านมากก็ทำเพื่อความสงบ วันไหนจิตใจสงบดีแล้ว เราไหว้พระสวดมนต์ รู้ความเปลี่ยนแปลงของกายของใจไปเรื่อยๆ อย่างเราเห็นปากมันอ้ามันหุบ เห็นร่างกายมันสวดมนต์ ใจเราเป็นคนดู เรารู้สึกเลยตัวที่กำลังอ้าปากอยู่นี้ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา หรือเรานั่งภาวนา หายใจเข้าหายใจออกอยู่ ใจหนีไปคิดก็รู้ทัน ใจไปเพ่งลมหายใจรู้ทัน ใจเป็นอย่างไรรู้ทัน หรือบางทีจิตรวมเข้าไปนะ เห็นแต่สภาวธรรมบางอย่างที่มันไหวๆ อยู่ภายใน ไม่รู้ว่าคืออะไร พอจิตเรารวมเข้าภายใน เราเห็นข้างในมีความกระเพื่อมไหวอยู่ แต่ไม่รู้ว่าคืออะไร ก็ไม่จำเป็นต้องรู้ เราก็รู้สภาพไหวๆ นั้นไป พอเรารู้สภาพที่ไหวๆ แล้วจิตเราถลำลง เราก็รู้ทันว่าจิตถลำลงไป เราดูความเคลื่อนไหวภายในแล้วจิตเกิดสงสัยว่าอันนี้คืออะไร รู้ว่าสงสัย การภาวนานี่จะไม่มีเว้นวรรคเว้นตอนนะ ค่อยๆ ฝึกอย่างนี้

หลวงพ่อใช้เวลาไม่นานหรอกประมาณเจ็ดเดือน เพื่อจะเรียนรู้จิตใจตนเอง เมื่อเราเรียนรู้จิตใจตนเองได้ดีแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านก็บอกเลยว่าเราช่วยตัวเองได้ คนที่ยังไม่รู้ทันใจตนเองยังช่วยตนเองไม่ได้หรอก เพราะกิเลสมันครอบงำใจของเราทั้งวัน มันจะลากเราลงอบายไปเรื่อยๆ ถ้าเรารู้เท่าทันจิตใจตนเองแจ่มแจ้งแล้ว กิเลสครอบงำใจไม่ได้ มาได้เหมือนกันนะ มาได้แวบๆ พอสติระลึกรู้ก็ขาดสะบั้นตรงนั้นเลย เราก็ปิดอบาย ไม่ต้องไปอบายได้ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่ามีที่พึ่งล่ะ คือมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ไม่ใช่แค่สวดมนต์ว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ อันนั้นมีที่พึ่งเฉพาะวาจา ในใจยังไม่มีที่พึ่ง ใจยังเป็นเด็กร่อนเร่พเนจรไม่มีที่พึ่ง

แต่ถ้าเราภาวนาจนเข้าถึงจิตถึงใจที่แท้จริงได้แล้ว เราจะเกิดความอบอุ่นใจว่าเราเป็นลูกมีพ่อมีแม่แล้ว เมื่อก่อนเป็นลูกกำพร้า ไม่รู้ว่าเป็นลูกใคร ต่อมาพอเราภาวนาเข้าถึงจิตถึงใจตัวเองได้ครั้งแรกนะ เรารู้แล้วว่าเราเป็นลูกมีพ่อมีแม่ พ่อแม่ของเราก็คือพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ที่สอนเราจนเราได้ดวงตาเห็นธรรม เราจะรู้สึกว่าท่านเป็นพ่อเป็นแม่เรา ครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ ถัดมา แม้ว่าท่านจะสอนเราจนบรรลุพระอรหันต์นะ เราก็ไม่รู้สึกว่าท่านเป็นพ่อเป็นแม่ เราจะรู้สึกเหมือนว่าท่านเป็นพี่เรา เป็นพี่เลี้ยง

ดังนั้นคนใดได้ดวงตาเห็นธรรมเพราะฟังธรรมของท่านผู้ใด จะรู้สึกซาบซึ้งถึงอกถึงใจว่าท่านผู้นั้นคือพ่อคือแม่ที่แท้จริง อันนี้สำหรับในภพชาตินี้ แต่ในสังสารวัฏ พ่อแม่ใหญ่ของเราคือพระพุทธเจ้านั่นเอง เรารู้แล้วเราเป็นลูกพระพุทธเจ้า แต่ยังเป็นลูกที่หลงทางอยู่ ยังกลับบ้านไม่ถูก เราไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน เรารู้แต่เราเป็นลูกพระพุทธเจ้า เราไม่ใช่เด็กกำพร้า พ่อแม่เรายังมี เราหาไม่เจอ หลงออกจากบ้านไป ดังนั้นจิตใจของผู้ปฏิบัติถ้าได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว มันจะมีความรู้สึกเหมือนกับคนซึ่งพยายามหาทางตะเกียกตะกายกลับบ้าน หรือเทียบเหมือนกับคนที่เรือแตกในทะเล รู้แล้วว่าฝั่งอยู่ทางนี้ก็พยายามตะเกียกตะกายเข้าหาฝั่ง

๒.๓๕ จิตผู้รู้

[๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๒)]

หลวงพ่อภาวนาโดยทำสมาธิมาตั้งแต่เด็ก ฉะนั้นเวลาหลวงพ่อภาวนาจะมีตัวจิตผู้รู้ขึ้นมา ตัวจิตผู้รู้นี้เกิดจากการที่เราทำสมาธิ อย่างเราหายใจออกหายใจเข้าไป เราเห็นเลยร่างกายที่หายใจเป็นของที่ถูกรู้ถูกดู จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่ต่างหาก

๒.๓๖ หลวงพ่อสอนอาจารย์สุรวัฒน์

[๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๙]

ชาวห้องสมุดบ้านอารีย์ ลูกศิษย์อาจารย์สุรวัฒน์ ตอนหลวงพ่อสอนอาจารย์สุรวัฒน์ไม่ได้สอนเยอะนะ อาจารย์สุรวัฒน์อินทรีย์แก่กล้ามาแต่ก่อนแล้ว สอนนิดๆ หน่อยๆ เริ่มต้นพอมาเจอหน้าก็สอนแค่บอกว่ายังรู้ตัวไม่เป็นเลย อย่างนี้ใช้ไม่ได้หรอก บอกแค่นั้นแกก็ค่อยๆ รู้สึกตัวขึ้นมา ก่อนหน้าที่อาจารย์สุรวัฒน์จะมาเจอหลวงพ่อ เขียนเมล์มาถามก่อน มาเล่าบอกว่าเขาปฏิบัติโดยการที่พอเห็นสภาวะอันใดอันหนึ่งแล้วก็ต้องเอาสภาวะนั้นมาพิจารณาแก้ไข เช่น เห็นความโกรธก็ต้องมาพิจารณาความโกรธจนกว่าจะหายโกรธ

ตอนนั้นวันหนึ่งๆ หลวงพ่อตอบเมล์เยอะนะ หลายสิบฉบับ ตอบไปสั้นนิดเดียวที่ทำอยู่นะผิด ให้รู้สภาวะไม่ใช่ให้แก้สภาวะ สอนไปแค่นี้นะ แกรู้เลยว่าแกต้องรู้ทุกข์ หรือรู้ความโกรธอะไรที่เกิดขึ้นมา ไม่ใช่เข้าไปแก้ไขมัน สำคัญนะ นี่เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่นี้แกก็ดูของแกอย่างนี้แหละ สภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ดูไป เสร็จแล้วดูแล้วก็ชอบหลงเข้าไปแทรกแซง ความโกรธเกิดขึ้นก็หาทางละ กุศลเกิดหาทางรักษา จิตใจมันจะคอยทำงานต่อแกก็อุตส่าห์เขียนกระดาษไปแปะเอาไว้ตามที่ต่างๆ รอบๆ ตัว แปะเอาไว้ตามจอคอมพิวเตอร์บ้าง อะไรบ้างนะ ให้รู้สภาวะทั้งหลายด้วยความเป็นกลาง แปะเอาไว้ทำนองนี้ ก็คอยรู้คอยดูจิตใจของตัวเองไป ดูทุกวัน ดูอยู่ไม่นานนะ เจ็ดแปดเดือนเอง ก็เข้าใจธรรมะ

๒.๓๗ ตัวเราเหมือนหมูกระดาษ

[(๑) ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๐]

ถ้าตั้งอกตั้งใจภาวนา พอจิตตื่นขึ้นมา มันง่ายนิดเดียวจริงๆ ง่าย เราไปทำให้มันยากเอง มันจะยากอะไร ถูกเขาด่าแล้วโกรธ รู้ว่าโกรธนี่ ถ้าจะให้ยากก็ต้องไม่โกรธ ทำอย่างไรจะไม่โกรธนี่ยากนะ หรือโกรธแล้วทำอย่างไรจะดับนี่ยาก ถูกเขาด่าแล้วโกรธก็รู้ว่าโกรธ ใครก็ทำได้ เพียงแต่เรานึกไม่ถึงว่าการปฏิบัติจะง่ายขนาดนั้น ธรรมะก็ธรรมดานั่นแหละ ธรรมะไม่ธรรมดาแล้วมันจะเป็นธรรมะได้อย่างไร ธรรมะกับธรรมดามันก็คำเดียวกันนั่นแหละ เราเรียนธรรมดาของกาย ธรรมดาของใจนะ จนเห็นว่า โอ้ย มันธรรมดา อย่างร่างกายนี้ต้องเจ็บต้องตายเป็นเรื่องธรรมดา หรือจิตใจเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายเดี๋ยวสงบเดี๋ยวฟุ้งซ่านเป็นเรื่องธรรมดา ถ้ายอมรับความธรรมดา ใจก็เข้าสู่ความเป็นกลางไม่ดิ้น

มีวิธีฝึกกัมมัฏฐานง่ายๆ อยู่อันหนึ่ง อันนี้อยากฝากญาติโยมไปดู กระทั่งพระก็ได้นะ คือ แต่ละคนจะแอบสร้างภพขึ้นมา สร้างภพคือสร้างสภาวะอะไรขึ้นมาบางอย่าง จะสร้างกันทุกคนแหละ เวลาเจอคนนี้ก็ต้องวางมาด มันจะสร้างขึ้นมาตลอดเวลา หรือเวลาบางคนจะคุยกับหลวงพ่อต้องทำเสียงหล่อ ๆ หน่อย ต้องให้มันไม่ธรรมดา เนี่ยเสแสร้งสร้างขึ้นมา เพื่ออะไร เพื่อให้ดูดี ลองสังเกตตัวเองดู กระเทาะเปลือกตัวเองออก จนเห็นเลยตัวจริงของเราเป็นอย่างไร เราชอบสร้างภาพหลอกๆ ขึ้นมา อย่างเราเจอคนแต่ละวันๆ เราจะสร้างมาดขึ้นมา เจอลูกค้าเราก็ต้องทำอย่างนี้ เจอเจ้านายก็ต้องทำท่านี้ เจอสาวเราต้องทำอย่างนี้ ต้องวางฟอร์ม ฟอร์มที่สร้างขึ้นคือสภาวะนั่นเอง คือภพอันหนึ่ง บางทีก็เป็นภพของพ่อ วางฟอร์มเป็นพ่อ บางทีก็วางฟอร์มเป็นแม่ วางฟอร์มเป็นนางเอก มีนะวางฟอร์มเป็นนางเอก ทำเศร้าๆ มีหยดน้ำตาและหยดเลือดเอิ้มๆ ในใจ ชอบนักเชียว หาเรื่องลงนรกแท้ๆ เลย สะใจ เจ็บๆ แสบๆ คันๆ โอ้ย ชอบ ชอบเข้าไปได้อย่างไร ทำให้จิตคุ้นเคยกับอกุศล แต่ละคนจะวางฟอร์ม ฉะนั้นให้เรารู้ทัน

ภพทั้งหลายถ้าเรารู้ทันเราจะหลุดออกมา ไม่มีอะไร ว่างๆ ไม่มีอะไร แต่ถ้ารู้ไม่ทันมันก็สร้างภาพขึ้นมาเป็นรูปเป็นร่างสวยงาม อย่างโน้นอย่างนี้ พวกเราแต่ละคนเหมือนหมูกระดาษนะ เราปั้นขึ้นมา ถ้าเรารู้ตัวจริง มันไม่ได้มีจริง เราค่อยๆ ลอกเปลือกมันออกลอกสิ่งที่ปรุงแต่งออกไป ลอกออกไปเป็นชั้นๆ ลอกออกไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งจะเข้าไปถึงตัวจริงของมัน ตัวจริงของมันไม่มีอะไรเลย มันมาจากความว่างเปล่าแล้วก็สร้างขึ้นมาจนเป็นตัวเป็นตน แต่ถ้าเมื่อใดเราลอกตัวเองออกไปเรื่อย ลอกความปรุงแต่งออกไปเรื่อยจนถึงสุดท้ายลอกชั้นในออกไป สุดภายในก็เป็นความว่างๆ อาจจะขังอากาศอยู่ พอเปลือกกระดาษหลุดออกไปแล้ว อากาศนั้นก็กระจายรวมกับอากาศข้างนอกนั่นเอง

เพราะฉะนั้นการภาวนาก็เหมือนกันนะ ถ้าจิตพ้นจากความห่อหุ้มนะ ไม่ได้มีเปลือกห่อหุ้ม ไม่ได้สร้างระบบใดๆ ห่อหุ้ม มันจะกลืนเข้ากับอากาศข้างนอกนั่น กลืนเข้ากับโลกฉะนั้นเราภาวนาจนถึงจุดสุดท้าย จิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่จะกลมกลืนเป็นอันเดียวกันหลวงปู่ดูลย์เคยสอนหลวงพ่อว่า "วันใดเธอเห็นว่าจิตกับสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งเดียวกัน เธอจะแจ่มแจ้งฉับพลันนั้นเลย" เราฟังก็นึกว่าเป็นวิธีปฏิบัตินะ แต่ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ก็ดูจิตของเราไปเรื่อย ดูไปจนกระทั่งวันหนึ่งพอเราไม่ยึดถือจิตซะอย่างเดียว เราสลัดคืนจิตจิตกับโลกกลมกลืนเป็นอันเดียวกันนั่นเอง วันหนึ่งพากเพียรไป ดูกายดูใจของเราไป เราปอกเปลือกของตัวเองล่อนจ้อนไม่มีอะไรเหลือเลย เราจะพบตัวจริงของเรา ซึ่งไม่มีอะไรเลย

เพราะฉะนั้นเราภาวนาแล้ว เราจะไม่ได้อะไรมา และไม่ได้เสียอะไรไป เพราะเราไม่มีอะไรตั้งแต่แรกแล้ว ไม่มีอะไรเลย แต่จิตถัดจากนั้นจะเป็นอย่างไร จิตที่ปล่อยวางจิตไปแล้ว จะมีแต่ความสุขล้วนๆ ยืนเดินนั่งนอน มีแต่ความสุขล้วนๆ เกิดอะไรขึ้นจิตจะไม่กระเพื่อมไหวเลย กลมเกลียวเป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติอยู่อย่างนั้น ฉะนั้นจิตกับธรรมะก็เป็นอันเดียวกัน หลอมรวมเข้าด้วยกัน จิตที่หลอมรวมกับธรรมะเป็นอันเดียวกัน จิตอันนั้นเรียกว่าพระสงฆ์ จิตอันนั้นเป็นพระพุทธ พุทธะ พระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นอันเดียวกัน เป็นเรื่องที่แปลกนะ เวลาเราภาวนาเบื้องต้น เรารู้สึกพระพุทธก็อันหนึ่ง พระธรรมก็อันหนึ่ง พระสงฆ์ก็อันหนึ่ง แต่โดยเนื้อแท้แล้วเป็นอันเดียวกัน เป็นความไม่มีอะไร เป็นธรรมะนั่นเอง แต่ไม่ใช่แบบว่างเปล่าสาบสูญ ถ้าสาบสูญเป็นมิจฉาทิฏฐิ มีแต่ความสุขล้วนๆ เลยเมื่อเรากระทบ เราสัมผัส เราระลึกถึง ฉะนั้นถ้าเราฝึกจนถึงจุดที่เราปล่อยวางจิตได้แล้ว เวลาเรามนสิการถึงนิพพาน นิพพานกับจิตก็สัมผัสกันอยู่ตรงนั้นเลย นิพพานไม่ใช่ต้องเข้าสมาธิแล้วส่งจิตไปดู ค่อยฝึกนะ แล้วจะมีความสุขอันมหาศาลรออยู่ข้างหน้า หัดเบื้องต้นก็มีความสุขเกิดน้อยไปก่อน คนไม่มีสติ พอมีสติขึ้นมาก็มีแต่ความสุข คนไม่มีศีล พอมีศีลขึ้นมาก็มีความสุข คนไม่เคยมีสัมมาสมาธิ พอจิตมีสัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่หลงไม่เผลอไปตามอารมณ์ สักว่ารู้ว่าเห็นอยู่ก็มีความสุข จิตที่มีวิมุตติ มีปัญญาขึ้นมาก็มีความสุข มีวิมุตติขึ้นมาก็มีความสุข เราภาวนาไป เราจะมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป

เบื้องต้นมีความสุขจากการรู้สึกตัวก่อน หัดตัวนี้ให้ได้ก่อน อย่างพอเรามีความสุขจากการรู้สึกตัว มันจะรู้สึกตัวบ่อย เพราะเราชอบแล้ว เราชอบรู้สึกตัว เราไม่ชอบเผลอแล้ว แต่เดิมคิดว่าเผลอๆ เพลินๆ มีความสุข รู้สึกตัวไม่มีความสุข เพราะรู้สึกตัวแล้วเห็นแต่ทุกข์ เห็นกายเป็นทุกข์ เห็นใจเป็นทุกข์ แต่พอเรารู้สึกตัวเป็น รู้สึกไปเรื่อย จะพบว่าทันทีที่รู้สึกตัวมีความสุขขึ้นมา มีความสุขโชยแผ่วๆ ขึ้นมา นี่สุขในตัวเอง เราก็เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไป เมื่อใดใจหลงเข้าไปแทรกแซง ความทุกข์ก็เกิดขึ้น เมื่อใดใจไม่แทรกแซง คิดว่ารู้คิดว่าเห็นก็มีความสุข ตรงนี้เป็นความสุขที่กายใจตั้งมั่น ใจมีปัญญา แต่ยังไม่ใช่ความสุขถึงที่สุด

ความสุขของศาสนาพุทธนั้นลึกซึ้งเป็นชั้นๆ ไป คนในโลกใจมันคลุกอยู่กับอารมณ์ อย่างมีความอยากขึ้นมาแล้วได้รับการตอบสนองสมอยากแล้วมีความสุข ไม่สมอยากแล้วถึงจะทุกข์ นี่ตื้นที่สุดเลย พวกเราผู้ภาวนาจะเห็นเลย ถ้ามีความอยากแล้วจะทุกข์ ถ้าไม่มีความอยากแล้วไม่ทุกข์ จะเห็นอย่างนี้ ถ้าถึงจุดสุดท้ายจะเห็นเลยจะมีความอยากหรือไม่มีความอยาก ขันธ์ห้านี้ก็เป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง ถ้าเห็นอย่างนี้เรียกว่ารู้อริยสัจแจ่มแจ้งแล้ว รู้ว่าขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ของมันเอง ความอยากจะให้ขันธ์ห้าเป็นสุขจะไม่มีอีกต่อไปแล้ว เพราะรู้ว่ามันเป็นตัวทุกข์ ทำอย่างไรมันก็ทุกข์ อย่างเรารู้ว่าไฟนี่เป็นของร้อน เราก็ไม่ต้องไปอยากให้มันเย็นนะ อย่างไรมันก็ร้อน เราไม่โง่พอที่จะอยากให้ไฟอันนี้เย็น จะไม่โง่ขนาดนั้น คือจิตที่มันรู้ว่าขันธ์เป็นของร้อน มันจะไม่ไปหยิบฉวยขันธ์ขึ้นมาอีกแล้ว ไม่ไปหยิบฉวยจิต ไม่ไปหยิบฉวยขันธ์

ตัวเราที่จริงไม่มี เราไปสร้างตัวเองขึ้นมาก่อน ว่าฉันคืออย่างนี้ สร้างภาพหลอกๆ ขึ้นมาจากความไม่มีอะไร ก็ให้มันมีขึ้นมา ที่หลวงพ่อพูดเรื่องหมูกระดาษอะไรน่ะ เพราะจริง ๆ มันไม่มีนั่นแหละ ไปสร้างมันขึ้นมา หน้าที่ก็แค่รู้ทันแล้วเลิกสร้างไป

[๒) ๒๖ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

ตัวหมูกระดาษจริงๆ หมายถึงว่าแต่เดิมมันไม่มีหรอก คือในความเป็นจริงไม่มีตัวเรามาตั้งแต่แรกแล้ว แต่ว่าเราไปสร้างภาพสร้างเปลือกอะไรขึ้นมา จนเรารู้สึกว่าเรามีอยู่จริง พอเรารู้ทันเปลือกที่เราสร้าง วันหนึ่งเราไม่สร้างเปลือกนะ เราก็พบว่าจริงๆ เราไม่มีอะไรอยู่ตั้งแต่แรกแล้ว เพราะฉะนั้นไม่ได้อะไรมา ไม่เสียอะไรไป

[๓) ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๑]

คำว่า "หมูกระดาษ" พูดภาษาบาลีเลยก็คือคำว่าภพนั่นเอง จิตเราชอบสร้างสภาวะบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา แล้วเราก็ไปติดอยู่ในสภาวะอันนั้น เช่น ทันทีที่เราคิดเรื่องการปฏิบัตินะ เราก็จัดแจงบังคับใจของเราให้นิ่งๆ แล้วเราก็แช่อยู่กับความนิ่ง นี่เรียกว่าติดในภพ

เวลาเราเจอคนนี้เราก็วางฟอร์มแบบนี้ เจอคนนี้เราก็ทำแบบนี้ เราเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไปเรื่อยๆ เรียกว่าเปลี่ยนเปลือกเปลี่ยนหน้ากากเปลี่ยนหมูกระดาษไปเรื่อยๆ มันไม่ใช่ตัวจริง ตัวจริงไม่มี

๓
ความเข้าใจในธรรมปฏิบัติ

๓.๑ ข้อธรรม

๑. เรียนเพื่อให้รู้จักทางสายกลาง

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

มาเรียนกับหลวงพ่อเนี่ย ต้องเรียนอย่างน้อยสักสามวัน ลืมของเก่าไป แล้วก็หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ นะ สักสองสามวัน มันจะแม่น พอจำสภาวะได้แม่นแล้ว เราเจริญสติได้แล้ว ทำวิปัสสนาได้ ถ้าไม่เห็นสภาวะทำไม่ได้จริงหรอก ถ้าไม่เห็นสภาวะแล้วจะเห็นไตรลักษณ์ได้อย่างไร เพราะไตรลักษณ์มันแนบอยู่ที่ตัวสภาวะ

ฉะนั้นอย่างความโกรธเกิดขึ้น เรามีสติรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้น ทำไมเรารู้ว่านี่ความโกรธ เพราะเราจำได้ว่าสภาวะของความโกรธ ลักษณะเฉพาะที่เรียกว่าวิเสสลักษณะของความโกรธเป็นอย่างนี้ ความโกรธมันมีสภาวะเป็นอย่างนี้ เราก็จะเห็นเลยความโกรธโผล่ขึ้นมา พอเราเห็นตัวความโกรธโผล่ขึ้นมาได้ เราจะเห็นไตรลักษณ์

ความโกรธนี้เมื่อกี้ไม่มีตอนนี้มี ตอนนี้มีอีกสักประเดี๋ยวหนึ่งไม่มีอีกแล้ว สิ่งซึ่งเคยมีแล้วไม่มี สิ่งซึ่งไม่มีแล้วเกิดมีขึ้นมา นี่เรียกว่าไม่เที่ยงนะ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ จะเห็นไตรลักษณ์ได้ หรือมันจะเกิด มันมีเหตุมันก็เกิด หมดเหตุมันก็ดับ ไม่ใช่เกิดเพราะอยากให้เกิด ไม่ใช่ดับเพราะเราอยากให้ดับ นี่เรียกว่าอนัตตานะ เพราะฉะนั้นต้องอาศัยความอดทนนิดหนึ่ง ค่อยๆ ฟัง

ทุกวันนี้พวกเราได้รับข้อมูล ได้รับธรรมะซึ่งมันคลาดเคลื่อนเต็มไปหมดเลย ในใจของเรานี้เก็บเอาธรรมะที่เพี้ยนๆ เอาไว้เต็มไปหมดเลย จนเราแยกแยะไม่ออกนะ เพราะ-ฉะนั้นต้องลืมของเก่าๆ เสียก่อน แล้วก็มาศึกษาดู ถ้าศึกษาจนเห็นตัวสภาวะแล้วจะเห็นไตรลักษณ์ เราจะรู้แล้วว่าวิปัสสนาจริงๆ เป็นอย่างไร

วิปัสสนาจริงๆ ไม่ใช่การเพ่ง ไม่ใช่การบังคับ ไม่ใช่การคิดเอานะ การเที่ยวคิดเอาก็คือฟุ้งซ่านไป การเที่ยวบังคับตัวเองเขาเรียกอัตตกิลมถานุโยค การทำตนให้ลำบาก คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม สิ่งที่ท่านสอนคือทางสายกลาง

ทางสายกลางที่ไม่หลงไปแล้วก็ไม่บังคับเอาไว้ ไม่ตามกิเลสไปแล้วก็ไม่กดข่มตัวเอง ทางสายกลางนี่คือการรู้ ฉะนั้นต้องค่อยๆ เรียนจนรู้เป็น รู้อะไร รู้สภาวะคือรูปธรรมนามธรรม ระหว่างที่รู้จิตต้องไม่ถลำลงไปรู้ จิตตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิถึงจะเกิดปัญญา

๒. ทางสายกลาง

[(๑) ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๓๐]

กว่าคนๆ หนึ่งจะสามารถเข้าสู่ทางสายกลางนี่ยากที่สุด ถ้าไม่เผลอไปก็บังคับเอาไว้ ฉะนั้นทางสายกลางนี่เป็นทางที่เส้นเล็กมากเลย เล็กกว่าเส้นผมอีกนะ ทางที่ผิดมีอยู่เต็มไปหมด ฉะนั้นเราค่อยๆ สังเกตว่าใจของเรายังโน้มเอียงไปสู่ความหลง หรือโน้มเอียงไปสู่การบังคับ ถ้าเรารู้ทันมันจะค่อยๆ ปรับตัวของมันเอง เราไม่ปรับ เราไม่ต้องไปทำอะไร เราให้เขาเรียนรู้ไป พอเขาเรียนรู้ว่าอย่างนี้ผิด เขาจะค่อยๆ ถูกของเขาเอง

ทำไมเราต้องประคองต้องรักษา เพราะเราหวงแหน ทำไมเราต้องหวงแหนจิต เพราะเราคิดว่าจิตคือตัวเรา ถ้าเรารักษามันไว้ให้ดีแล้ว ตัวเราจะได้มีความสุข ตัวเราจะได้เกิดสติเกิดปัญญา เกิดวิมุตติหลุดพ้น เราจะได้หลุดพ้น เพราะฉะนั้นที่ประคองรักษาจิต เพราะว่าจิตรักตัวเองนั่นเอง ที่หลงไปหาโลก หลงไปหากิเลส ก็เพราะรักตัวเองนั่นเอง แต่รักไม่เท่ากัน รักแบบหลงโลกคือรักอย่างคนโง่ รักอย่างรักษากายรักษาใจเอาไว้คือการรักอย่างคนฉลาด แต่ถ้าเรารู้จนหมดความรักนะ เราจะเป็นอิสระจากกายจากใจนี้ เพราะเรารักอะไร

เราก็ต้องเป็นทาสของสิ่งนั้น ถ้าเรารักในจิตของเรา เราก็เป็นทาสของจิตอยู่นั่นแหละ ต้องคอยปรนนิบัติมันไปเรื่อยๆ อยากให้จิตใจมีความสุข อยากให้จิตใจพ้นทุกข์ ก็ดิ้นรน

เพราะฉะนั้นให้เรารู้ทันนะ เราไปประคองเอาไว้นิดๆ หน่อยๆ เราก็หัดรู้ไป แต่ว่าไม่ต้องจงใจรู้มาก ค่อยๆ รู้ รู้เท่าที่รู้ได้ ถ้าเรารีบร้อนที่จะรู้นะ ก็กลายเป็นการปฏิบัติด้วยความอยากอีกแล้ว อยากรู้ให้ชัด เราจะเครียดขึ้นมา ให้รู้เล่นๆ นะ

[๒) ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๗]

อย่าหาสิ่งที่ถูกนะ ไม่ต้องคิดว่าทำอย่างไรจะถูก เพราะคำเฉลยก็คือ "ไม่ว่าทำอะไรก็ผิด" เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปพยายามทำให้ถูก พยายามทำให้ถูกก็ผิดหมด แต่ให้รู้เวลาจิตมันไปทำผิด

ที่จิตทำผิดมีสองอันคือเผลอกับเพ่ง ไม่ใช่หลวงพ่อพูดเองนะ แต่เดิมหลวงพ่อดูจากสภาวะ แล้วเราก็พบว่าตัวที่หลงสุดโต่งมันมีสองอัน เผลอกับเพ่ง ต่อมามาอ่านปริยัติ ถึงรู้ว่าพระพุทธเจ้าก็สอนแล้ว เผลอไปก็คือหลงตามกิเลสไป เรียกว่ากามสุขัลลิกานุโยค เพ่งไว้บังคับกายบังคับใจไว้เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค ฉะนั้นนักปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยคือผู้ทำอัตตกิลมถานุโยคโดยไม่รู้ตัว บังคับกายบังคับใจจนกระทั่งจิตใจนี้แห้งผากเลยนะ อัตตกิลมถานุโยคเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าห้าม แต่ผู้ปฏิบัติเกือบร้อยละร้อยทำ เพราะฉะนั้นไม่ประหลาดใจที่มันไม่มีคนบรรลุมรรคผลเท่าไร มีน้อย เพราะไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าบอก

ทีนี้เรามาหัดรู้สภาวะนะ จิตเราไปทำอัตตกิลมถานุโยค บังคับเอาไว้ เราก็รู้ จิตเราหลงกิเลสไปเป็นกามสุขัลลิกานุโยค เราก็รู้ แต่เดิมเราคิดว่ากามสุขัลลิกานุโยคเป็นพฤติกรรมทางกาย อัตตกิลมถานุโยคเป็นพฤติกรรมทางกาย เราจะรู้สึกอย่างนี้ ส่วนทางสายกลางนี่เป็นเรื่องทางจิตใจ ดูสิมันไม่เข้ากันนะ อันหนึ่งกาย อันหนึ่งใจ มันคนละเรื่องกัน พระโกณฑัญญะได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตรครั้งแรกก็รู้ว่าทางสายกลางนี้เป็นเรื่องทางใจ ก่อนที่จะมีพฤติกรรมทางกายไปหลงตามกิเลส เพลิดเพลินทางตาหูจมูกลิ้นกายนั้น ใจมันต้องไปก่อน ใจมันต้องเผลอเพลินไปก่อน เพราะฉะนั้นกระบวนการของกามสุขัลลิกานุโยคก็เริ่มที่ใจมันหลงตามกิเลสไปก่อน แล้วมันถึงมีพฤติกรรมทางกาย หรืออัตตกิลมถานุโยคมันต้องเริ่มที่ใจก่อน จิตใจเราอยากบรรลุมรรคผลแล้วก็เลยไปบังคับตัวเอง ดังนั้นถ้าเราเข้าใจแล้วจิตหลงไปเราก็รู้ นี่ตามกิเลสแล้ว บังคับเอาไว้ก็รู้ ตรงที่หลงตามกิเลสแล้วเรารู้ทัน จิตจะตื่นขึ้นในขณะนั้นเลย ในฉับพลันนั้นเลย

ตรงที่เพ่งเอาไว้แล้วรู้เนี่ยนะ บางคนพอรู้ก็หลุดออกมา แต่ส่วนใหญ่ไม่หลุดออกมา ทำไมไม่หลุด ถึงมีสติแล้วการเพ่งก็ไม่หลุดออกมา เพราะการเพ่งไม่ใช่อกุศล กามสุขัลลิกานุโยคเป็นความปรุงแต่งฝ่ายอกุศล แต่อัตตกิลมถานุโยคเป็นความปรุงแต่งฝ่ายกุศล เราอยากดีใช่ไหม เราถึงได้มาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทรมานแทบแย่เลย ทรมานกาย ทรมานใจ เพราะว่าเรารักดี เรามุ่งดี มันเป็นความปรุงแต่งฝ่ายดี เมื่อเป็นความปรุงแต่งฝ่ายดี พอสติเกิดไม่จำเป็นต้องหายไป ก็อย่าไปทำมันสิ อย่าไปเพ่งมันสิ อย่าไปบังคับมันสิ แต่ถ้ามันเพ่งอยู่แล้วไปนั่งดู ไม่หลุดนะ ไม่หลุดหรอก

ถ้าเมื่อใดทำไม่ผิด เมื่อนั้นถูก หลวงพ่อเคยสอนนายพลคนหนึ่งนะ เขาเป็นทหารก็ต้องสอนเรื่องยิงปืน บอกถ้าเราจะยิงหัวใครสักคนหนึ่งนะ ถ้ายิงไม่ผิดก็ถูกเองแหละ ฉะนั้นการภาวนานี่ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ผิดก็ถูกเองแหละ แต่ถ้าอยากทำให้ถูกก็ผิดตั้งแต่เริ่มอยากแล้ว เพราะอยากเป็นกิเลส ทันทีที่มีความอยากแล้วลงมือทำ การลงมือทำเรียกว่าการกระทำกรรม

ถ้ามีความอยากผลักดันให้ทำ ในขณะที่ทำกัมมัฏฐานอยู่นั้น ถ้าความอยากยังดำรงอยู่ในจิตใจของเรา ในอภิธรรมจะสอนบอกว่า "กิเลสเป็นสหชาตปัจจัยของกรรม กิเลสคือความอยากปฏิบัติ มันผลักดันให้เราลงมือปฏิบัติ เพราะฉะนั้นตลอดสายของการลงมือปฏิบัติ กิเลสจะยังครอบงำจิตอยู่ ฉะนั้นสติตัวจริงจะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้ามีความอยากปฏิบัติก็รู้ว่าอยากปฏิบัติ นี่สติเกิดเรียบร้อยแล้ว หรือไปนั่งปฏิบัติตอนอยาก ไปจ้องไว้แล้ว พอรู้ว่าจ้อง นี่สติเกิดแล้ว เกิดแล้วก็อยากให้เลิกจ้อง นี่กิเลสเกิดอีกแล้ว ให้รู้ว่าอยาก นี่สติเกิดอีกแล้ว เห็นไหม กิเลสกับสติจะทำงานสลับกัน ไม่ทำงานพร้อมกันนะ

ค่อยๆ เรียนไปนะ ถ้าเมื่อไรไม่ผิด เมื่อนั้นก็ถูกนั่นแหละ ถ้าเมื่อไรไม่ปรุงแต่ง เมื่อนั้นก็พ้นความปรุงแต่ง แหมฟังแล้วเหมือนกำปั้นทุบดิน หลวงพ่อพูดออกมาจากสภาวะจริงๆ บางคนนึกว่าเราพูดเล่นนะ

๓. พระพุทธเจ้าบัญญัติสิ่งที่ไม่มี ให้มีขึ้นมา

[๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒]

โลกนี้จริงๆ ว่างเปล่า เราไปปรุงมันขึ้นมาเองทั้งนั้นแหละ โลกนี้ว่าง ตัวเราก็ไม่มี โลกนี้ไม่มีอะไร ว่าง ตัวเราก็ไม่มี ก็เป็นส่วนหนึ่งของโลกเท่านั้นเอง โลกมันมีอยู่อย่างนี้แหละแต่มันว่างเปล่า ใจเราพอสัมผัสกับโลกมันจะไม่มีอะไรสะดุดเลย แต่ของพวกเราเวลาดู

แล้วสะดุดรู้สึกไหม เจอคนนี้ปุ๊บสะดุด เจออีกคนก็สะดุด เจอหมาก็สะดุด เจอแมวก็สะดุด เจอต้นหมากรากไม้สะดุดหมดเลย คือไปรู้อะไรก็ไปสำคัญมั่นหมายขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนทั้งหมดเลย

พอใจเราภาวนาจนเป็นอันเดียวกับธรรมแล้วมันโล่งกว้าง มองแล้วไม่มี จะว่ามันเรียบก็ไม่ใช่นะ มันมีแต่มันไม่มีอะไร เป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูกเลย มันไม่มีสะดุดขึ้นมาเป็นคนเป็นสัตว์ เป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย เป็นอะไร พอใจเราเห็นโลกนี้ว่างเปล่า ตัวเราก็ไม่มีเป็นส่วนหนึ่งของโลก โลกก็มีแต่ไม่มีอะไรอย่างนี้ ใจอยู่กับธรรมเป็นอันเดียวกับธรรม มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย มันไม่มีภาระที่จะต้องแบกหามอะไรสักนิดเดียว สบายมากนะ แต่ก่อนพระปัจเจกพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้นมาแล้วนี่ ท่านก็เห็นโลกนี้ว่างเปล่าไม่มีอะไร ไม่รู้จะบัญญัติอะไรขึ้นมา เลยไม่รู้จะพูดอะไรนะ อยู่เฉยๆ สบายกว่า พระพุทธเจ้าลำบากในการบัญญัติสิ่งที่ไม่มีให้มีขึ้นมา ต้องบัญญัติสิ่งที่ไม่มีอะไร ไม่มีตัวไม่มีตน เพื่อจะเอามาพูด สร้างบัญญัติขึ้น

เพราะฉะนั้นสังเกตให้ดีเวลาท่านพูดถึงธรรมแท้ๆ บัญญัติของท่านจะเป็นเชิงปฏิเสธอย่างว่างเปล่าไม่มีตัวมีตน อันนี้ก็ไม่ใช่นะ อันนั้นก็ไม่ใช่นะ ไม่ใช่อะไรสักอย่าง ก็ไม่ใช่อีกนะ ธรรมะพอพูดออกมาแล้วจะเป็นเชิงปฏิเสธ ทีนี้พอปฏิเสธแล้วคนฟังฟังด้วยใจที่มีมิจฉาทิฏฐิก็เลยคิดว่าว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ความจริงมันมี แต่ไม่มีอะไร บางวันใจเราอยู่กับธรรมะนะให้พูดธรรมะนี่ยากที่สุดเลย ไม่มีอะไรจะพูดนะ หลวงปู่ดูลย์ท่านใช้คำว่า "มันเหนือคำพูด" การจะต้องค้นคว้าแล้วบัญญัติขึ้นมาเป็นภาระกับจิต เป็นการใช้ธาตุใช้ขันธ์ทำงาน

๔. รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคืออวิชชา เราไม่รู้ความจริง

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๒๕]

จิตมันดิ้นหนีทุกข์ มันดิ้นหาความสุข มันถึงต้องทำงาน ถ้าเมื่อไรมันไม่ดิ้นหนีทุกข์ไม่ดิ้นหาความสุขนะ มันก็ไม่ทำงาน ทีนี้ทำไมมันถึงต้องดิ้นหนีทุกข์ หาความสุข เพราะมันสำคัญมั่นหมายว่ามันคือตัวเรา ฉะนั้นรากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคืออวิชชา เราไม่รู้ความจริงจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราขึ้นมา ไปยึดถือว่าเป็นตัวเราขึ้นมา ก็อยากให้มันสุขอยากให้มันพ้นทุกข์ ก็พามันดิ้นไปเรื่อย ยิ่งดิ้นยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้นนะ สัตว์ในโลกข้องอยู่ตรงนี้เอง ยิ่งดิ้นแล้วยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ยิ่งดิ้นนะ

ส่วนมากก็ดิ้นไปหาความสุขทางโลกๆ ตอบสนองกิเลสแล้วรู้สึกมีความสุข แต่พอได้มานะก็ไม่สะใจอีก ต้องดิ้นอีก หรือพวกเข้าวัดฝึกทำความสงบนี่ เพื่อตอบสนองกิเลสตัวนี้แหละ เพื่อเราจะได้มีความสุข อุตส่าห์เข้าวัดภาวนาก็เพื่อให้เรามีความสุข ไม่สามารถละความเห็นผิดว่าจิตเป็นเราได้ ไม่สามารถละความยึดถือในตัวจิตได้ ฉะนั้นการปฏิบัติจะเป็นแค่ลูบๆ คลำๆ ไปเรื่อยแหละ ไม่เข้าเป้าเสียที ถ้าไม่เข้ามาที่จิตนะ ไม่ได้เป้าหรอก

หลวงปู่เทสก์ถึงขนาดสอนนะว่า "ถ้าภาวนาถึงจิตถึงใจ ถึงจะได้แก่นสารของการปฏิบัติ" ถ้าภาวนาไม่ถึงจิตถึงใจตัวเองนะ รู้ไม่เท่าทันจิตใจของตัวเอง ยังอยู่ผิวๆ นะเปลือกๆ ปฏิบัติลูบๆ คลำๆ ไปเรื่อยแหละ เช่น ทำอย่างไรจิตจะสงบนะ วันนี้ทำสงบ เดี๋ยวพรุ่งนี้ฟุ้งอีก มาทำอีก ลืมนึกไปว่าทำไมต้องให้จิตสงบ เพราะรักตัวเองนั่นแหละ เพราะยึดถือว่าจิตคือตัวเรา อยากให้มันดี นี่เป็นวิธีของคนดีนะ วิธีของคนชั่วก็วิ่งหาอารมณ์ภายนอก วิธีของคนดีก็คือสำรวมจิตสำรวมใจเข้ามา

ส่วนวิธีที่พระพุทธเจ้าค้นพบนะ หันหน้ามาเรียนรู้จิตใจตนเอง รู้ลงมาในกาย รู้ลงมาในใจ เพิกกายออกไปแล้วก็มาถึงจิตถึงใจ บางคนดูเข้ามาที่จิตไม่ได้ก็ดูกายไปก่อน กายเป็นบ้านของจิต วันหนึ่งรื้อบ้านออกไปนะเห็นเจ้าของบ้าน พอมาเห็นถึงตัวจิตตัวใจ รู้เลย โอ้ตัวนี้เองดิ้นรนแส่ส่ายหาความทุกข์ตลอดเวลา ทำไมดิ้นรนแส่สายหาความทุกข์มาใส่ตัวเองก็มันอยากมีความสุขนะ แต่มันอยากมีความสุขด้วยวิธีโง่ๆ ตะเกียกตะกายหาความสุขเข้าไปแต่สิ่งที่ได้มาคือความทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนเราให้เข้ามาดูจนเห็นความจริงเลยว่า กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ต้องดูเข้ามาตรงนี้ถึงจะตัดการดิ้นรนนี้ให้ขาดออกไปได้ มิฉะนั้นวันหนึ่งๆ จิตใจต้องทำงานทั้งวันทั้งคืน หาความสุขไม่ได้เลยตลอดเวลา

๕. อวิชชาทำให้เกิดวัฏสงสาร

ตราบใดที่อวิชชายังอยู่ เรายังอยู่ ความปรุงแต่งก็ไม่ขาด ฉะนั้นถ้าเรารู้ลงที่กาย รู้ลงที่ใจ จะรู้ความจริงว่า นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเลย ไม่มีเราที่ไหนเลย พอความเป็นเราไม่มี ความปรุงแต่งจะไม่มี ความพ้นทุกข์ก็เกิดขึ้น แท้จริงตัณหา ตัวสมุทัยกับทุกข์มันอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทำให้วัฏสงสารหมุนไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักจบจักสิ้น เพราะมีสมุทัยมีตัณหาจึงเกิดทุกข์

เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย อันนี้ดูยาก เพราะถ้ารู้ทุกข์เป็นพระอรหันต์เลยนะ เพราะฉะนั้นสังสารวัฏจะอิงกันระหว่างทุกข์และสมุทัย ไม่รู้ทุกข์ก็คือไม่รู้ว่าเราไม่มีนะ มันถึง

เกิดอยากให้เรามีความสุข อยากให้เราพ้นทุกข์ พอมีความอยาก จิตยิ่งดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์แล้วก็ยิ่งดิ้น นี่วัฏสงสารหมุนเวียนอย่างนี้ตลอด ส่วนวิวัฏฏะอยู่ตรงที่รู้ทุกข์ ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละโดยอัตโนมัติ ถ้าสมุทัยถูกละจนหมดจด นิโรธคือนิพพานจะแจ้งขึ้นต่อหน้าต่อตา การรู้ทุกข์จนละสมุทัยแจ้งนิโรธเรียกว่าอริยมรรค

๖. ข้ามทะเลทั้งสี่ (โอฆะ) แล้วจะถึงจิตหนึ่ง

[๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔]

เมื่อก่อนหลวงพ่อไม่ค่อยได้ฟังธรรมะที่สะใจมานานแล้ว ครั้งสุดท้ายที่ได้ฟังคือฟังจากหลวงพ่อคำเขียน ตอนไปเยี่ยมท่านช่วงที่ท่านไม่สบาย ท่านบอกว่า "ผมไม่มีอะไรแล้ว ผมอยู่กับความไม่มีไม่เป็นอะไรหรอก" สะใจจริงๆ

จริงๆ เราอยู่กับความไม่มีไม่เป็น ความสำคัญมั่นหมายของเราเพราะความเห็นผิดไปสำคัญว่ามันมีมันเป็นขึ้นมา มีเรามีเขาขึ้นมา กว่าเราจะข้ามทิฏฐิที่ว่ามันมีเรามีเขาขึ้นมานี่นะ ข้ามยาก อันนี้เป็นทะเลหรือเป็นมหาสมุทรอันแรกของผู้ปฏิบัติ เรียกว่า โอฆะ

โอฆะ แปลว่าห้วงน้ำ ห้วงมหาสมุทร มหาสมุทรในการปฏิบัติมีอยู่สี่อัน ต้องข้ามให้ได้ให้หมดเลย ถ้าข้ามได้หมดก็จะเอาตัวรอดได้ มหาสมุทรอันแรกเลยคือทิฏฐิ คือความเห็นผิดของเรานี่แหละ คือเราไปเห็นผิดในของที่ไม่มีตัวมีตนว่ามีตัวมีตนขึ้นมา เวลามองโลกนะสะดุดขึ้นมาเลย เกิดเราเกิดเขา เกิดสัตว์เกิดคน เกิดต้นไม้ เกิดสิ่งโน้นเกิดสิ่งนี้ โลกนี้ลุ่มๆ ดอนๆ

ในทางมหายานนะ เคยมีสูตรอยู่สูตรหนึ่ง พระสารีบุตรไปบอกพระพุทธเจ้าว่าพระองค์คงสร้างบารมีมาไม่ค่อยดีเท่าไหร่ พุทธเกษตรหรือโลกของพระองค์ดูลุ่มๆ ดอนๆ พระโพธิสัตว์บอกว่าไม่จริงหรอก พุทธเกษตรของพระองค์นี่ราบเรียบเลย ไม่มีความเป็นลุ่มเป็นดอน คือไม่มีอะไรสะดุดขึ้นมาเป็นตัวเป็นตนได้เลย มันว่างเปล่า แต่ไม่ใช่ว่างแบบไม่มีอะไร จริงๆ นี่ก็แต่งเกินไป พระสารีบุตรไม่ได้โง่ขนาดนั้นหรอกนะ สาวกรุ่นหลังๆ ภาวนาไปยังเห็นโลกว่างได้เลย ทำไมพระสารีบุตรท่านจะไม่เห็น

ดังนั้น มิจฉาทิฏฐิคือสิ่งแรกเลยที่พวกเราต้องภาวนาแล้วก็ข้ามมันให้ได้ คือเราสำคัญมั่นหมายว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา เราไปแบ่งแยกสมบัติของโลกส่วนหนึ่งว่าเป็นตัวเราขึ้นมา ส่วนที่เหลือมันก็เป็นคนอื่น เป็นสิ่งอื่นๆ เป็นสิ่งที่แวดล้อมอยู่ ไปแบ่งตัวเองออกมา

สำคัญมั่นหมายว่ามีว่าเป็น เป็นโน่นเป็นนี่ด้วยนะ เป็นใหญ่เป็นโต เป็นคนดีคนเลว เป็นพวกทุศีลเป็นพวกมีศีล แบ่งตัวเองออกไปจากธรรมชาติซึ่งไม่มีอะไรอยู่แล้ว เสมอภาคกันทั้งหมด พอมีตัวเราขึ้นมาก็มีมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาอีก พอตัวเราตายไปเราไปเกิดอีก ตัวเราเที่ยง จิตเรานี่เที่ยง ร่างกายแตกสลายไป ตัวเรายังไปเกิดได้อีก นี่ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิแขนงหนึ่งเรียกว่าสัสสตทิฏฐิ อีกพวกหนึ่งเห็นว่าตัวเรามีอยู่พอตายไปแล้วก็หายไปเลย นี่ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิเรียกว่าอุจเฉททิฏฐิ รากเหง้าของมันก็เริ่มมาจากความมีตัวเรานี่แหละ มีตัวเราแล้วก็มีตัวเราอย่างเที่ยงแท้ถาวร หรือมีตัวเราชั่วครั้งชั่วคราว แล้วก็หายสาบสูญไป ทะเลทิฏฐินี่จะข้ามได้ต้องเป็นพระโสดาบันนะ

ดังนั้นสี่ทะเลนี่พวกเรายังข้ามไม่ได้สักทะเลหนึ่งนะ ข้ามได้แค่ริมทะเล เที่ยวๆ ไปอย่างนี้ จะข้ามทิฏฐิตัวนี้ได้นะต้องมีสติ มีปัญญา มีสัมมาสมาธิ มีสติรู้ลงมาในกายในใจนี้ มีใจที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ สักว่ารู้สักว่าดู เวลาดูกายมันจะรู้สึกเหมือนว่ากายอยู่ส่วนหนึ่งจิตอยู่ส่วนหนึ่ง เวลาดูเวทนาคือความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ มันจะรู้สึกว่าเวทนาอยู่ส่วนหนึ่งจิตก็อยู่ส่วนหนึ่ง มีช่องว่างนะไม่เป็นอันเดียวกัน มีช่องว่างมาคั่น เวลาดูจิตที่เป็นอกุศลหรือกุศลจะเห็นเลยว่า อกุศลหรือกุศลทั้งหลายกับจิตนี่คนละอันกัน มีช่องว่างมาคั่น พวกเราดูออกแล้วใช่ไหม ถ้าใจเราตั้งมั่น มันจะสักว่ารู้สักว่าดูได้ เสร็จแล้วปัญญามันถึงจะเกิด มันจะเห็นเลยว่า ทุกสิ่งที่จิตไปรู้เข้าล้วนมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้สักอันเดียว ดูมาจนกระทั่งถึงจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูนี่เอง ก็เห็นมันเกิดดับ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้หลง เป็นผู้รู้บ้าง เป็นผู้หลงบ้าง ดูไปดูมาในขันธ์ห้านี้ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ไม่มีตัวเราที่แท้จริง มีสติรู้ลงมาในกายในใจนี้นะ ถึงจะละมิจฉาทิฏฐิได้ ข้ามทะเลตัวแรกได้ เหลืออยู่สามทะเลข้ามยากนะ

ทะเลตัวต่อไปคือกาม ข้ามยาก พวกเราเห็นแต่กามคุณ เราไม่เห็นกามโทษ ดังนั้นเราข้ามไม่ได้หรอก กามคืออารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ อย่างเราเห็นรูปที่สวยๆ รูปนั้นเรียกว่ากาม หูเราได้ยินเสียงที่เพราะ ๆ ถูกอกถูกใจเรียกว่ากาม กลิ่นหอม ๆ ถูกอกถูกใจเรียกว่ากาม รสอร่อยๆ ก็เรียกว่ากาม สัมผัสที่นุ่มนวลอบอุ่นสบายก็เรียกว่ากาม การคิดถึงอารมณ์เหล่านี้เป็นกามทางใจเรียกว่ากามธรรมนะ พวกเราเกิดมาเราก็แสวงหาแต่อารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจมาตลอดชีวิต เราเห็นว่าถ้าเราได้อารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจแล้วเราจะมีความสุข ดังนั้นเราเห็นว่ากามนี่นำความสุขมาให้ ยากนักยากหนาจะก้าวข้ามพ้นอำนาจของกามได้ ถ้าไม่ใช่พระอนาคามีจะข้ามไม่ได้ ดังนั้นทำอย่างไรจึงจะข้ามพ้นทะเลอันที่สองคือ

ทะเลกามได้ เคยได้ยินใช่ไหม คนชอบพูดทะเลกาม แต่ไม่พูดทะเลทิฏฐิเห็นไหม เพราะอะไร เพราะคนพูดยังมีทิฏฐิอยู่ก็พูดไปอย่างนั้นแหละ ทะเลกามข้ามยาก ต้องรู้ลงมาอีก รู้ลงมาในกายในใจนี้ จนวันหนึ่งเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย ตาหูจมูกลิ้นกายเป็นทุกข์ล้วนๆ เลย มันจะหมดความเพลิดเพลินยินดีพอใจในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะทั้งหลาย หมดความติดอกติดใจในกามคุณทั้งหลาย มันหมดของมันเองนะ อย่างเคยสังเกตไหม คนไหนเจ้าชู้มากๆ นะ เกิดเจ็บหนักใกล้จะตาย หรือตัวเป็นแผลทั้งตัวโดนอะไรก็แสบก็ปวด ให้มันไปกอดนางงามจักรวาลมันก็ไม่เอานะ เพราะมันไม่มีความสุขแล้ว ถ้าเมื่อใดเราเห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ นะเราจะไม่สนใจกามแล้ว ตาเห็นรูปจะสักว่าเห็นเลย ไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับมันแล้ว หูได้ยินเสียง ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสนี่จิตใจจะไม่ยินดียินร้าย ถ้ามันไม่รักกายมันก็จะไม่รักกามนะ

ทะเลกามเหมือนทะเลที่กว้างขวางไร้ขอบไร้เขต หลงเข้าไปแล้วไม่รู้จะไปทางไหนเลย ไม่รู้เหนือรู้ใต้ ดังนั้นปุถุชนทั้งหลายหลงอยู่ในทะเลที่ไม่รู้ว่าฝั่งอยู่ทางไหน ฉะนั้นพระพุทธเจ้าบอกทางว่าทางนี้ๆ นะ คนที่รู้ทางเรียกว่าพระโสดาบัน รู้แล้วว่าไปทางนี้แหละปลอดภัย จะข้ามทะเลกามได้นะยาก เป็นทะเลที่กว้างไร้ขอบไร้เขต ดูอะไรดูไม่ออกหรอกดูยาก ข้ามได้โดยการที่เห็นลงมาในกายลงมาในใจว่าไม่ใช่เรา ทะเลกามจะข้ามได้เมื่อหมดความยึดถือกาย ถัดจากนั้นเหลืออีกสองทะเลนะ คือทะเลของภพกับทะเลของอวิชชาเรียกว่า ภวโอฆะกับอวิชชาโอฆะ

ภพคืออะไร ภพคือการทำงานของจิต สังเกตไหมพวกเราภาวนา จิตทำงานทั้งวันทั้งคืน หมุนจี๋ๆ ๆ ทั้งวันทั้งคืน จิตเดี๋ยวก็วิ่งพล่านๆ ไปทางตา เดี๋ยวก็วิ่งพล่านๆ ไปทางหู วิ่งพล่านทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดพักเลย จิตนี้ทำงานสร้างภพสร้างชาติหมุนติ้วๆ ๆ อยู่ภายในตลอดวันตลอดคืน จะข้ามมันไม่ใช่ง่ายนะ จะเห็นมันยังยากเลย กว่าจะเห็นจิตเข้าไปทำงานตรงนี้ยังยากแสนเข็ญเลย รู้สึกไหม จะข้ามทะเลของภพได้นี่นะ ภพเหมือนทะเลที่น้ำเชี่ยว จะหมุนจี๋ๆ ไปทั้งวัน เดี๋ยวซัดไปทางโน้นเดี๋ยวซัดไปทางนี้นะ กระแสน้ำนี้รุนแรง กระแสน้ำที่ซัดจิตใจเราให้วิ่งพล่านไปในภพก็คือตัณหานั่นเอง ตัณหาเป็นเหมือนคลื่นลูกใหญ่เป็นเหมือนกระแสน้ำเชี่ยวที่ซัดเราไป ซัดไปไม่รู้ทิศทางเลยนะ สร้างภพไปเรื่อย เดี๋ยวไปเกิดที่ตาที่หูที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจ จะข้ามภพข้ามชาติได้ก็ต้องละตัณหาได้ ตัณหาเกิดจากอะไร ตัณหาเกิดจากอวิชชา ตัวนี้ข้ามยากที่สุด ถ้าข้ามได้ก็จะหลุดจากน้ำเชี่ยวนี้ได้ด้วย



อวิชชาเหมือนทะเลหมอก น้ำสงบนะ ไม่มีคลื่นไม่มีลม สบายๆ แต่เหมือนมีหมอกปกคลุมจนไม่รู้อะไรเลย บางทีเราอยู่ห่างฝั่งใช่ไหม ถูกคลื่นซัดตูมตาม กระเสือกกระสนจนเกือบจะถึงฝั่งอยู่แล้ว พอเกือบจะถึงฝั่งนะ มันมีหมอกลง มองไม่เห็นแล้ว ว่ายไปว่ายมาว่ายออกทะเลลึกไปอีกแล้ว ดังนั้นข้ามอวิชชานี่ยากที่สุดเลย ทะเลตัวนี้จะข้ามได้ต้องเห็นอริยสัจ เห็นไม่เหมือนกันนะ อริยสัจตัวที่ลึกซึ้งที่สุดเลยก็คือเห็นว่าจิตเป็นทุกข์นี่เอง เราภาวนาไปนาน ๆ เราเห็นแต่จิตเป็นสุข จิตเริ่มสงบ ข้ามทะเลโน้นทะเลนี้มาถึงภพที่สงบ ภพที่ไม่มีคลื่นมีลมแล้ว จิตใจก็รักใคร่พอใจว่าอยู่แค่นี้แหละ สบายใจแล้ว เสร็จแล้วก็ว่ายกลับไปกลับมานะ ถูกคลื่นซัดออกไปอีกแล้ว ถ้าเป็นปุถุชนนี่ก็ถูกซัดออกไปหาทิฏฐิเลย เกิดมิจฉาทิฏฐิได้เรื่อยๆ ถ้าไม่ใช่พระอนาคามี ก็หลงไปในกามได้อีก

ดังนั้นมันพร้อมจะถอยหลังได้ จะละอวิชชาได้ต้องรู้อริยสัจ รู้ลงมาว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย พวกเรามีแต่อวิชชา เราเห็นว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง นี่อวิชชาพาให้เห็น ไหนสารภาพมามีใครรู้สึกไหมว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง มีผู้ร้ายปากแข็งครึ่งห้องนะ ไม่ยอมสารภาพ พวกเรารู้สึกไหมว่าจิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เห็นอย่างนี้แหละอวิชชา ถ้าเห็นอย่างมีวิชชาก็จะเห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง มันเห็นยากนะ ถ้าสติสมาธิปัญญาไม่แก่กล้าพอ มันจะไม่เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ โดยเฉพาะจิตเนี่ย จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานผู้สงบสะอาดสว่าง ฟังแล้วดีทั้งนั้นเลย จะให้เห็นว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ง่ายนะ ปฏิบัติกันปางตายเลยแหละ เหมือนเอาชีวิตเข้าแลกเลยนะถึงจะเห็น

ฉะนั้นทะเลอวิชชานี้เป็นทะเลที่เรียบๆ นะ แต่ยากที่สุดเลยที่จะเห็น ยากมากเลย จับต้นจับปลายไม่ถูก มีแต่เรียนรู้กายรู้ใจมาตามลำดับ พอรู้กายถูกต้องแจ่มแจ้งได้พระอนาคามี จิตใจก็จะสบายขึ้นเยอะเลย จะไม่แส่ส่ายไปทางตาหูจมูกลิ้นกายแล้ว จะเหลือแต่ความสงบสุขอยู่ภายใน เพลิดเพลินอยู่กับความสงบสุขภายในจิตในใจของเรานี่เอง ต่อมาสติปัญญาแก่รอบลงมาอีก ก็จะเห็นเลยว่าตัวจิตตัวใจที่เห็นว่าสงบสุขนี่ ความจริงแล้วเป็นทุกข์ล้วนๆ ตัวนี้ไม่รู้จะพูดภาษามนุษย์อย่างไรนะ ฟังไว้ก็แล้วกัน มันเห็นเป็นทุกข์ล้วนๆ เมื่อใดนะ มันจะทิ้งแล้วมันจะวาง ถ้าเห็นเป็นทุกข์บ้างสุขบ้าง มันไม่วางหรอก มันทุกข์ล้วนๆ ขันธ์ห้าเป็นทุกข์ล้วนๆ ตัณหาจะดับทันทีเลย เมื่อมันเป็นทุกข์ล้วนๆ แล้วจะอยากให้มันเป็นสุขได้อย่างไรล่ะ ของเรามีตัณหาขึ้นมาเพราะอยากให้ขันธ์ห้ามีความสุข รู้สึกไหม อยากให้ขันธ์ห้าพ้นทุกข์ แต่วันหนึ่งเรียนจนกระทั่งรู้ชัดเลยว่า ขันธ์ห้านี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่มีทางอยากให้มันมีความสุขแล้ว ไม่มีทางอยากให้มันพ้นทุกข์อีกต่อไปแล้ว มันไม่สมหวัง มันทุกข์ล้วนๆ ใจเข้าถึงตรงนี้ ใจยอมรับตรงนี้จะสลัดคืนเลย จะหมดตัณหาแล้วก็สลัดคืนความยึดถือกายยึดถือใจให้โลก คืนเจ้าของเดิม จิตใจก็จะเข้าถึงความสงบสันติที่แท้จริงคือนิโรธ หรือนิพพาน มีหลายชื่อนะ อุปสมะก็ได้

ความจริงก็คือความสงบสันติที่มันพ้นทุกข์ พ้นกิเลส พ้นความยึดถือในธาตุในขันธ์ ในกายในใจนี้เอง พอพ้นแล้วเราจะเห็นว่า โลกนี้มีอยู่แต่ไม่มีอะไรเลย ว่างเปล่า ว่างเปล่าไม่ได้แปลว่าไม่มีอะไรเลย มันว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ว่างเปล่าจากกิเลส ว่างเปล่าจากขันธ์ ว่างเปล่าจากทุกข์ มันมีอยู่ตามสภาพของมัน มันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของมัน แต่จิตใจที่ฝึกฝนอบรมจนกระทั่งไม่ยึดถือในจิตแล้วนี่จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก เห็นโลกนี้มีแต่ไม่มี ว่างเปล่าอยู่อย่างนั้น จิตใจมีแต่ความสุขล้วนๆ สุขแบบนึกไม่ถึงนะ สุขที่สุดเลย มีความสุขมาก ไม่รู้จะใช้ภาษาอะไร พระพุทธเจ้าท่านก็เลยใช้เอาง่ายๆ ว่า **"นิพพานัง ปะระมัง สุขัง"** แปลว่าบรมสุขเลย ความสุขของโลกๆ ที่พวกเรารู้จักกัน เป็นความสุขลุ่มๆ ดอนๆ สุกๆ ดิบๆ เป็นความสุขร้อนๆ เผ็ดร้อนรุนแรง สุขชั่วครั้งชั่วคราว ได้มาแล้วก็เสียไป ตะกายหาอีก จับได้แล้วก็หลุดมือไปอีกแล้ว เป็นอย่างนี้ตลอดชีวิตเลย การเดินทางในสังสารวัฏ ถ้าข้ามมหาสมุทรสี่อันนี้ไม่ได้ ก็ข้ามภพข้ามชาติไม่ได้

ฉะนั้นตั้งอกตั้งใจนะ อันแรกคือต่อสู้กับมิจฉาทิฏฐิหรือทะเลตัวที่หนึ่งของเราก่อน มิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ วิธีดูให้เห็นว่าตัวเราไม่มีนะ ไม่ใช่ไปนั่งคิดเอาว่าตัวเราไม่มี คิดอย่างไรเราก็เชื่อว่าฉันมี แต่ฉันแกล้งไม่มี มันจะแกล้งทำ ให้เรารู้ลงในกาย รู้ลงในใจนะ อะไรก็ได้ เริ่มจากกายก็ได้ ถ้าเริ่มจากกายถูกต้องก็จะรู้ใจ ถ้าเริ่มจากใจถูกต้องก็จะรู้กายด้วย จะรู้สองอันไม่ได้รู้อันเดียว ถ้าคนไหนภาวนารู้อันเดียวนี่ทำผิดแน่นอนนะ เพราะจริงๆ มันมีสองอัน จะมาเลือกรู้อันเดียวแสดงว่าทำผิดแล้ว เช่น บางคนจะดูแต่ลมหายใจอย่างเดียวให้ลืมโลกไปเลย โลกนี้เหลือแต่ลมหายใจ นี่เป็นการสะสมมิจฉาทิฏฐินะ แทนที่จะละมิจฉาทิฏฐิ มันจะรู้สึกว่ากูเก่งๆ กูบังคับจิตให้อยู่กับลมได้ หรือกูบังคับจิตให้อยู่กับท้องพองยุบได้ จิตไม่หนีไปที่อื่นเลย มันจะรู้สึกว่ากูเก่งๆ ความจริงต้องรู้ตามที่เขาเป็น ตามความเป็นจริงของเราคือมีทั้งกายทั้งใจนะ เดี๋ยวก็รู้กายเดี๋ยวก็รู้ใจไป ถ้าจะรู้กาย เราก็เห็นร่างกายนี้มันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอนไป ใจเป็นแค่คนรู้มัน ถ้าจะรู้จิตใจ เราก็เห็นจิตใจเคลื่อนไหวทำงานไป พอมีการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น ตามองเห็นนี่ จิตใจก็เคลื่อนไหวตามนะ หูได้ยินเสียง เช่น เขาด่ามา ใจก็เคลื่อนไหว คือโทสะเกิดขึ้น มันเนื่องกันทั้งกายทั้งใจ ไม่ใช่รู้อันเดียวนะ

ถ้าจงใจไปรู้อันเดียวเป็นสมถกัมมัฏฐาน ถ้ารู้ถูกต้อง มันรู้ทั้งกายรู้ทั้งใจ เห็นกายนี้ยืนเดินนั่งนอน ใจเป็นคนดูไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ก็จะเห็นเลยว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้าเท่านั้นเอง เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ มันไม่บรรยายอย่างที่หลวงพ่อพูดนะ มันจะรู้สึกแค่ว่ามันไม่ใช่เราหรอก ไม่ใช่ว่าต้องมานั่งพร่ำรำพันว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นธาตุเป็นขันธ์ มันไม่พูดนะ เป็นความรู้สึกเท่านั้นแหละ รู้สึกถึงความไม่ใช่ตัวเรา ดูลงมาในเวทนาในความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ เราจะเห็นเลยความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า กุศลอกุศลทั้งหลายที่เรียกว่าสังขาร โลภโกรธหลงทั้งหลายก็เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้าไม่ใช่เราอีก ดูไปอย่างนี้นะ ตัวจิตเองล่ะ ตัวจิตเองเดี๋ยวก็เกิดที่ตาดับที่ตา เกิดที่หูดับที่หู เกิดที่ใจดับที่ใจ จิตเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น ไม่ใช่จิตมีดวงเดียววิ่งไปวิ่งมา ถ้าเห็นว่าจิตมีดวงเดียววิ่งไปวิ่งมาเป็นมิจฉาทิฏฐินะ

หลวงปู่หล้าแห่งภูจ้อก้อ ท่านสอนบอกว่า ถ้าใครเห็นว่าจิตผู้รู้เที่ยงเป็นมิจฉาทิฏฐิ ตัวผู้รู้เองก็ไม่เที่ยง เป็นผู้รู้แล้วก็เป็นผู้หลง เดี๋ยวก็หลงไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เนี่ยดูลงมาในกายในใจตัวเองบ่อยๆ ดูจนเห็นความจริงเลยว่ามันไม่ใช่ตัวเราสักอันเดียวเลยนะ ร่างกายก็เป็นแค่วัตถุ พวกเราลองทดสอบนะ เอามือของตัวเองมาแล้วลองลูบดู รู้สึกไหม มันเป็นท่อนๆ แข็งๆ นะ แล้วลองตั้งใจฟังดูสิว่ามันบอกไหมว่ามันเป็นตัวเรา มันเงียบนะมันไม่พูดหรอก จริงๆ เราไปชี้ตู่ว่ามันเป็นตัวเรานะ ลองจับดูสิมันเป็นก้อนแข็งๆ อะไรก้อนหนึ่ง ถ้าเราจับดูจะรู้ว่าไม่มีตัวเราอยู่ในก้อนนี้ เวลาความสุขความทุกข์เกิดขึ้นเราก็รู้ไปตรงๆ เหมือนที่เรารู้สัมผัสมืออย่างนี้ กุศลอกุศลเกิดขึ้นก็รู้ไปตรงๆ แล้วมันจะบอกเราไหมว่ามันเป็นตัวเรา ไม่มีพูดสักคำหนึ่ง ความเป็นตัวเราไม่มีนะ ความเป็นตัวเราเกิดจากความคิดล้วนๆ เลย คิดเอาเองว่าเป็นตัวเรานะ

ถ้าไม่ไปหลงอยู่ในโลกของความคิด กายนี้ใจนี้ก็ไม่ใช่ตัวเรา พอเราเห็นซ้ำๆ นะ ถึงจุดหนึ่งจิตมันจะรวมเข้ามา มันจะเข้าสมาธิ รวมเองตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จิตมีปีติ สุข เอกัคคตา มีวิตกวิจารคือการตรึกถึงอารมณ์ เคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์นั้น อารมณ์อะไร อารมณ์นิพพาน จิตมันจะรวมเข้ามานะ ขั้นแรก พอรวมเข้ามามันจะเห็นสภาวธรรมอะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าคืออะไร ถ้ารู้ว่าคืออะไรยังเจือด้วยสมมุติบัญญัติ ไม่ใช่ของจริง จิตจะเห็นสภาวธรรมบางอย่างเกิดดับเกิดดับขึ้นมา บางคนเห็นสองครั้ง บางคนเห็นสามครั้ง เห็นสองที จิตก็วางการรับรู้อารมณ์นั้นแล้วทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ ถัดจากนั้น สิ่งที่ปิดบังห่อหุ้มธาตุรู้ไว้จะถูกแหวกถูกทำลายออกชั่วขณะ จะแหวกออก จิตที่เป็นอิสระล้วนๆ ที่สัมผัสกับนิพพานล้วนๆ จะปรากฏขึ้นมา เสร็จแล้วจิตจะถอยออกมานะ ตรงนี้ไม่มีคำพูดนะ แวบเดียว

เอง แต่มีสติมีสมาธิมีปัญญาพร้อมอยู่ตรงนี้เลย พอถอยออกมากลับมาสู่โลกภายนอกนี่จิตจะทวนกลับเข้ามาพิจารณาใหม่ว่าเกิดอะไรขึ้น มันจะรู้เลยว่าเมื่อกี้เกิดอริยมรรคขึ้นแล้วนะ สังโยชน์เบื้องต้นถูกละไปแล้ว ความเห็นผิดถูกละไปแล้ว กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างไรก็ไม่ใช่ตัวเราอีกแล้ว นี่คือละความเห็นผิดได้ จะหมดความลังเลสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า พวกเรายังลังเลสังเกตไหม ฝึกไปช่วงหนึ่งจะรู้สึกว่าจริงหรือไม่จริง จริงหรือไม่จริง อันนั้นเป็นธรรมชาตินะ ไม่ต้องแกล้งทำเป็นไม่มีนะ หรือเราเคยงมงายว่าต้องปฏิบัติอย่างนี้ดี ต้องทำอย่างนั้นดี อย่างนี้ดี จะหมดความงมงายอันนี้เลย รู้แต่ว่ามีแต่การเจริญสติรู้กายรู้ใจ ทางสายเดียวทางสายเอกมีอันนี้อันเดียว ไม่มีอันอื่นอีกแล้ว พระโสดาบันละสิ่งเหล่านี้ได้ ละความเห็นผิดว่ามีตัวมีตน ละความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยได้ ละการถือศีลบำเพ็ญพรตแบบงมงาย ลูบๆ คลำๆ ว่าทำอย่างนั้นดีทำอย่างนี้ดี รู้แล้วว่าไม่มีทางอื่นเลยนอกจากการมีสติรู้กายรู้ใจหรือสติปัฏฐานนั่นเอง

ดังนั้นในเวลาที่บรรลุพระโสดาบันไม่ใช่จิตดับนะ ทุกวันนี้มีคำสอนเรื่องจิตดับมากมาย คิดว่าภาวนาไปด้วย กำหนดไปด้วย ให้จิตมันแนบอยู่ที่มือนะ เพ่งมากๆ จิตจะดับลงไป จิตดับแล้วก็สำคัญมั่นหมายว่าบรรลุธรรมแล้ว ดับสี่หนก็เป็นพระอรหันต์ ออกจากพระอรหันต์ก็มาทะเลาะกับเมียเหมือนเดิมเลย มันละกิเลสไม่ได้จริง ในขณะที่บรรลุมรรคผลนิพพานมีจิตนะ ไม่ใช่ไม่มีจิต ขณะที่บรรลุอริยมรรคก็มีมรรคจิต ขณะที่บรรลุอริยผลก็มีผลจิต มรรคจิตมีสี่ดวง ผลจิตมีสี่ดวง ที่เรียกว่ามรรคสี่ผลสี่นิพพานหนึ่งนะ คนโบราณชอบพูด ถ้าพูดอย่างละเอียดก็มีอย่างละยี่สิบ เพราะว่ามันเจือด้วยฌานเข้าไปแต่ละชนิด ฌานมันไม่เท่ากัน มีฌานห้าอย่าง

ดังนั้นจิตที่บรรลุมรรคผลรวมแล้วมีจิตตั้งสี่สิบดวง พวกเรารุ่นหลังๆ บางทีเราเชื่อคำสอนของอาจารย์มากไป คิดว่าบรรลุมรรคผลนิพพานคือจิตดับวูบลงไปหมดสติ พอรู้สึกตัวขึ้นใหม่บอกบรรลุไปแล้ว ตรงที่จิตดับลงไปนั้นคืออสัญญสัตตาภูมิคือพรหมลูกฟักนะ มีพระอยู่รูปหนึ่งเมื่อไม่กี่วันนี้นะท่านเล่นแล้วดับเลย ท่านก็รู้ว่าไม่ใช่ เพราะมันขาดสติ ออกมาแล้วไม่เห็นจะละกิเลสอะไรเลย ดับไปเฉยๆ ฝึกไม่กี่วันก็เป็นแล้ว นี่คือการเพ่งกายแล้วลืมจิต จนจิตดับลงไปเหลือแต่กายอันเดียวล้วนๆ

ฉะนั้นเวลาบรรลุมรรคผลนิพพานมีจิต ไม่ใช่ไม่มี ถ้าไม่มีจิตแล้วใครจะรู้นิพพาน นิพพานเป็นอารมณ์นะ มีอารมณ์ต้องมีจิต อันนี้เป็นกฎของธรรมะนะ ชื่อภาษาแขกเรียกว่า "ธรรมนิยาม" ทีนี้พอได้โสดาบันแล้ว การภาวนาก็ยังทำอย่างเก่านั่นแหละ รู้กายไปรู้ใจไป

มีสติรู้กายรู้ใจเป็นปัจจุบันทีละขณะๆ คำว่าปัจจุบันก็คือหนึ่งขณะจิตต่อหน้าเรานี่แหละ รู้ลงทีละขณะๆ เล็กนิดเดียว หนึ่งขณะนี่สำคัญนะ ในศาสนาพุทธอะไรหนึ่งๆ นี่สำคัญทั้งนั้นเลย เราภาวนาไปจนถึงจุดสุดท้ายแล้ว จิตเป็นหนึ่งนะ อารมณ์ก็เป็นหนึ่ง ธรรมก็เป็นหนึ่ง ครูบาอาจารย์บางรูปเรียกว่าเอกจิต เอกธรรม หรือจิตหนึ่งธรรมหนึ่ง บางรูปเรียกฐีติจิต ฐีติธรรม แล้วแต่จะเรียก เป็นหนึ่งทั้งหมดเลย หนึ่งเดียวรวด

ดังนั้นภาวนาอยู่กับหนึ่งขณะจิตต่อหน้านี้ไม่มีตัวมีตน คอยรู้ไปๆ ถึงจุดหนึ่งจิตของเราก็จะเป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น หมายความว่าไม่มีอะไรมาปรุงแต่งให้มันเป็นสองได้อีกแล้ว จิตที่มันเป็นสองได้เป็นสามได้เพราะว่ามันถูกปรุงแต่ง เหมือนกับน้ำที่บริสุทธิ์นี้มีหนึ่งเดียว เห็นไหม น้ำเขียวน้ำแดงน้ำซ่าๆ น้ำเน่าน้ำเหม็นน้ำหอม เพราะมันมีของอื่นไปปรุงแต่งเอา พอมันกลั่นตัวของมันจนมันบริสุทธิ์เต็มที่ก็เป็นสภาวะอันเดียวล้วนๆ เลย ก็เป็นความบริสุทธิ์ล้วนๆ ของจิตของใจ เวลาที่จิตใจเข้าถึงความบริสุทธิ์แล้ว มาดูโลก ดูสรรพสัตว์ ดูตัวเอง ดูอะไรต่ออะไรทั้งหมด ก็จะเห็นเป็นหนึ่งเหมือนกัน คือว่างเปล่าจากตัวตนเสมอกันหมดเลย ภาวนานะ ถึงจุดสุดท้าย จิตก็เป็นหนึ่ง ธรรมก็เป็นหนึ่ง อยู่กับความเป็นหนึ่งนั่นแหละ อยู่กับความไม่มี อยู่กับความไม่เป็นอะไร ฟังของหลวงพ่อคำเขียนที่ท่านบอกว่าอยู่กับความไม่มีไม่เป็นนะ สะใจ ถ้าคนมาเล่าว่าจิตเป็นอย่างนี้ไปอยู่ตรงนี้นะฟังแล้วไม่สะใจ ฝึกไปนะ ศาสนายังไม่สูญหายไป

เรียนคำสอนพระพุทธเจ้าให้ดี อย่าเชื่อคำสอนอาจารย์มากเกินไป สติปัฏฐานสำคัญนะ ต้องเรียน อริยสัจสี่ต้องเรียน เรียนปริยัติไปก่อน ถ้าเราไม่รู้จักสติปัฏฐาน ไม่รู้จักอริยสัจ ไม่รู้จักไตรลักษณ์อะไรอย่างนี้นะ ภาวนาไม่ไหว พวกนี้เป็นความรู้พื้นฐาน เรียนพวกนี้นะ หลวงพ่อเขียนไว้ให้อ่านแล้วนะเยอะแยะเลย ไปอ่านเอาเอง ช่วยตัวเองนะ หลวงพ่อช่วยไม่ไหว เรือหลวงพ่อเป็นเรือบดลำเล็กๆ เท่านั้นแหละ พายตุ๊บป่องๆ ข้ามทะเลของหลวงพ่อเอง พวกเราก็ต้องหาเรือของเราเองนะ สิ่งที่จะเป็นเรือให้พวกเราคือธรรมนั่นแหละ

๗. โมฆราชมาณพถามปัญหาพระพุทธเจ้า

[๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๙]

เคยมีคนหนึ่งชื่อโมฆราช เป็นลูกศิษย์พราหมณ์พาวรี พราหมณ์พาวรีนี่เป็นพราหมณ์ใหญ่สมัยพุทธกาล มีลูกศิษย์เอกอยู่สิบหกคน ทีนี้พอพาวรีได้ข่าวว่า พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลกแล้ว ก็เลยส่งลูกศิษย์สิบหกคนไปศึกษาธรรมะจากพระพุทธเจ้า นี่เป็นน้ำใจของครูบาอาจารย์นะ ไม่ได้กีดกันหวงแหนเอาลูกศิษย์ไว้เลย พอรู้ว่าพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วนะส่งไปเลยสิบหกท่าน บอกให้ไปถามปัญหากับพระพุทธเจ้า

มีรูปหนึ่งถ้าตามอาวุโสจะเป็นประมาณอันดับสาม พอรูปที่หนึ่งถาม รูปที่สองถามก็ถึงท่านโมฆราชถามบ้าง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุคคลเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงจะไม่เห็น พระพุทธเจ้าไม่ตอบ ท่านก็รอต่อไป เดี๋ยวคนอื่นถามอีกนะ ท่านก็คอยถามแทรก พระพุทธเจ้าก็ไม่ตอบนะ จนถึงอันดับรองโหล่เลย ท่านโมฆราชก็บอกว่า ผมถามมาสองครั้งนี่ครั้งที่สามแล้ว ขอให้พระองค์ช่วยบอกหน่อยเถิดว่า บุคคลเห็นโลกอย่างไร มัจจุราชจึงมองไม่เห็น พระพุทธเจ้าจึงบอก ดูก่อนโมฆราช บุคคลเห็นโลกว่างเปล่า ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนนะ มัจจุราชจะมองไม่เห็น

ทีนี้เราจะไปเห็นโลกว่างเปล่าเองไม่ได้นะ โมเมเอาเองไม่ได้ ต้องเห็นโลกตามความเป็นจริงก่อน ตามที่เห็นก่อน เห็นแล้วก็รู้ไป จิตใจเป็นอย่างไรกายเราเป็นอย่างไร

คำว่า "โลก" ไม่ใช่สิ่งอื่นนะ คำว่าโลกไม่ได้แปลว่าโลกข้างนอกนี้นะ คำว่าโลกในศาสนาพุทธคือขันธ์ห้านี้เอง คือรูปกับนามคือกายกับใจเรานี่เองที่เรียกว่าโลก เลยมีคำว่าโลกนี้ยาววาหนาคืบกว้างศอก ผู้ใดเห็นโลกว่างเปล่า คือเห็นกายกับใจนี้ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนนะ มัจจุราชจะไม่เห็น เพราะอะไร เพราะมัจจุราชเห็นได้แค่ธาตุแค่ขันธ์ สิ่งที่มันตายไปคือธาตุคือขันธ์ คือกายคือใจนี้มันตายไป แต่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์หลุดพ้นล้วนๆ นี้ไม่เกิดไม่ตาย มัจจุราชมองไม่เห็นนะ เหมือนมีพระรูปหนึ่งท่านตายไป มารก็รีบหาใหญ่เหมือนพายุหมุนลูกเล็กๆ วิ่งไปวิ่งมา พระก็ถามพระพุทธเจ้าว่าพายุหมุนนี่แปลกๆ เกิดจากอะไร ท่านก็บอกว่ามารกำลังเที่ยวตามหาจิตของพระรูปที่มรณภาพไป แต่มารหาไม่พบเพราะท่านนิพพานแล้ว

ถ้าเมื่อใดเราปล่อยความยึดถือกายยึดถือใจนะ กายกับใจมันก็ตายของมันไปเราไม่ตายด้วย ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่เกิดไม่ตาย ศึกษาเอานะ ค่อยๆ เรียนไป ค่อยๆ รู้ไป ถ้าเราฟังธรรมะด้วยใจที่เปิดกว้าง ธรรมะก็เข้าสู่ใจง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืน คนแสดงธรรมก็ไม่เหนื่อย อย่างหลวงปู่มั่นท่านสอนลูกศิษย์ท่าน ท่านเทศน์ทีหนึ่งหลายชั่วโมง ทำไมอายุเยอะถึงเทศน์ได้ เพราะลูกศิษย์ท่านไม่ต้านธรรมะ ธรรมะก็ไหลออกมาเอง ถ้าใจต้านธรรมะนะ ธรรมะก็หนีไปหมดเลย

๘. รู้แจ้งอริยสัจคือรู้ทุกข์

พวกเรานักปฏิบัติร้อยละร้อยเอาแต่แทรกแซงเลยเสียเวลา แทนที่เราจะรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง เราก็ไปบังคับกายบังคับใจ ยืนเดินนั่งนอนอะไรให้มันผิดธรรมดาไปหมดเลย เราดัดแปลงของธรรมดาคือกายกับใจจนผิดธรรมดา เลยเห็นความเป็นธรรมดาของมันไม่ได้ มันง่ายที่สุดเลยนะ เราจะเห็นขันธ์ห้าทำงานไป ปรุงแต่งไปทั้งวันทั้งคืน เรามีหน้าที่รู้ความปรุงแต่งของเขา อย่าไปช่วยเขาปรุงแต่ง ส่วนใหญ่พอจิตไปปรุงอกุศล เราก็ไปปรุงกุศลมาแก้กัน หรือจิตมีความทุกข์ เราก็หาทางให้มันมีความสุข เราไปปรุงแต่งเสียเอง เพราะฉะนั้นในความเป็นจริงแล้ว จิตปรุงแต่งไม่เป็นปัญหา แต่เราอย่าไปปรุงแต่งจิต จิตมีหน้าที่ปรุงแต่ง จะไปทำให้เขาไม่ปรุงแต่งไม่ได้ จิตมีธรรมชาติต้องรู้สึกนึกคิดจะทำให้หมดความรู้สึกไม่ได้ บางคนฝึกจนหมดความรู้สึกนะ หมดความนึกความคิด หมดการปรุงแต่ง เราไม่ได้ฝึกให้จิตหมดความปรุงแต่ง เราฝึกจนหมดความปรุงแต่งจิต ขันธ์ก็ยังคงเป็นขันธ์อยู่อย่างนั้นเอง ขันธ์ก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น เพราะขันธ์เป็นสภาวธรรมที่ปรุงแต่ง เป็นสังขตธรรม ต้องปรุงแต่ง แต่ใจของเราไม่เข้าไปปรุงแต่งขันธ์ ใจก็มีความสุข หมดหน้าที่ หมดภาระ

ภาวนาจนถึงจุดสุดท้าย มันจะรู้สึกเลย จะเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คือ เห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง คือ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ใจจะเบื่อหน่าย เบื่อสุข เบื่อทุกข์ เบื่อดี เบื่อชั่ว เบื่อเสมอกัน แล้วคลายออก คลายกำหนัดคลายความยึดถือแล้วก็หลุดพ้น พอหลุดพ้นมันก็รู้ว่าหลุดแล้วนะ หลุดแล้วมันรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว มันจะรู้สึกเลยว่าชาติสิ้นแล้ว ชาติคืออะไร ชาติคือความเกิด คือความได้มาซึ่งอายตนะ ความได้มาซึ่งรูปซึ่งนาม ชาติสิ้นแล้ว เพราะว่ามันวางรูปวางนามไปหมด แล้วไม่หยิบฉวยขึ้นมาใหม่ ที่พระพุทธเจ้าสอนขันธ์ห้าเป็นภาระ พระอริยเจ้าวางภาระลง แล้วไม่หยิบฉวยภาระอันใหม่ นี่เรียกว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์สิ้นแล้ว หมายถึง การประพฤติปฏิบัติธรรมจบแล้ว จบการศึกษาในศาสนาพุทธแล้ว พรหมจรรย์นี่คือเรื่องของการศึกษา ศึกษาศีลสมาธิปัญญาให้แจ่มแจ้ง จนปัญญาแจ่มแจ้งในรูปในนาม แล้วก็ปล่อยวางได้ ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจที่ควรทำคือปฏิบัติไปนี่เพื่อความพ้นทุกข์ มันหมดภาระหมดงานแล้ว กิจที่ต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่ได้มีอีก นี่มันจะแจ้งขึ้นในใจ ใจมันจะเต็ม มันจะอิ่ม มันจะเป็นอิสระไม่มีอะไรห่อหุ้ม กว้างขวาง ใหญ่โต มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ความสุขของคนในโลกมีเล็กน้อย ความสุขของคนในโลกมันเคลือบๆ ใจอยู่นิดเดียว ความสุขในกามสุขนิดเดียว ความสุขในฌานกว้างขวางกว่า จะรู้สึกมีความสุขอิ่มเอิบไปทุกขุมขน มันเปล่งรัศมีออกมา ความสุขของนิพพานไม่มีขอบไม่มีเขต คือใหญ่กว่ากันเยอะ ไม่ว่าจะหยั่งลงตรงไหน จะอยู่ตรงไหนนะ มีแต่ความสุขล้วนๆ ศาสนาพุทธนะ เป็นเรื่องที่อัศจรรย์ที่สุดเลย

พวกเราได้ยินได้ฟังธรรมะ ได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้านะ มีบุญวาสนามาก ให้พากเพียรรู้กายรู้ใจของเราไป จะเกิดความรู้ความเข้าใจเป็นลำดับๆ ไป เมื่อไรเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์ล้วนๆ นั่นแหละเราจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานแล้ว พวกเราไม่สามารถรู้ว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เราจะรู้ได้แค่ว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เรียกว่าไม่รู้ทุกข์นะ แล้วก็ไม่เข้าใจสมุทัยด้วย ละตัณหาไม่ได้ และก็ไม่รู้ว่าตัณหากับทุกข์โยงกันอย่างไร มีเรื่องที่เราไม่รู้เยอะนะ อริยสัจเป็นธรรมะที่ลึกที่สุดเลย พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าถ้าตราบใดยังไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก อยากรู้แจ้งอริยสัจมีแต่รู้ทุกข์ รู้กายรู้ใจลงไปมากๆ รู้บ่อยๆ รู้ตามความเป็นจริง ไม่ดัดแปลงกายดัดแปลงใจด้วย

๙. รู้ทุกข์แล้วมีความสุข

ขณะที่สติเกิด รู้กายรู้ใจ จิตจะมีความสุขขึ้นมาเลย มีความสุขตลอดสายของการปฏิบัตินะถ้าทำถูก ถ้าทำผิดแล้วจะทุกข์มากเลย ทำไมหลวงพ่อบอกว่าสุดท้ายเห็นทุกข์แล้วหลวงพ่อก็บอกว่ามีความสุขตลอดสายเลย ฟังแล้วเหมือนขัดกันนะ ทันทีที่มีสติเราก็มีความสุขโชยขึ้นมา เคยสัมผัสหรือยัง อยู่ๆ ก็มีความสุขผุดขึ้นมาเฉยๆ เพราะอะไร เพราะจิตที่เป็นกุศลมันมีโสมนัสเวทนา มีอุเบกขาเวทนา เรียกว่ากลุ่มของความสุข ไม่มีโทมนัส ไม่มีความทุกข์ใจ

ทันทีที่มีสติขึ้นมาก็มีความสุข มีสมาธิ จิตใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน นี่ก็มีความสุขนะ มีความสุขได้ยาวนานมากกว่าสติ สติเกิดได้แวบๆ ถ้าจิตใจตั้งมั่น ตั้งมั่นต่อเนื่องได้นาน ถ้าจิตใจของเราเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานจะรู้สึกมีความสุขเป็นวันๆ ได้ มีความสุขหลายๆ วันได้ ถ้าเกิดปัญญามีความสุขได้อีกสองสามวัน ถ้ามีปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ บางทีก็เข้าใจอะไรเล็กๆ น้อยๆ เป็นจุดๆ เวลาเข้าใจธรรมะจะเข้าใจทีละจุดเหมือนต่อ jigsaw (รูปต่อ) ได้มาทีละตัว ทีละตัว นาทีสุดท้ายที่จะข้ามภพข้ามชาตินั่นแหละถึงจะเห็นภาพรวมได้ทั้งหมด คือแจ่มแจ้งในอริยสัจได้ทั้งหมด มีปัญญาก็มีความสุข มันอิ่มอกอิ่มใจได้เข้าใจชีวิตมากขึ้นๆ มีวิมุตติก็มีความสุขนะ จิตหลุดพ้นไป มีความสุข มีความสุขเป็นลำดับๆ ไป

แต่ว่าในขณะที่จิตใจมีความสุข เราจะเห็นขันธ์เป็นทุกข์ขนานไปเลย ขันธ์นี่ทุกข์ล้วนๆ นะ เราจะเห็นแต่ทุกข์ แต่จิตใจที่ไปรู้มีสติสมาธิปัญญา ไปรู้ขันธ์ห้านั้นมีแต่ความสุขนะ ประหลาดอย่างนั้น จิตใจของเรากับขันธ์ห้ามันแยกส่วนกันทำงานได้ ขันธ์ห้าเขาก็ทำงานของขันธ์ห้า เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองไป จิตใจที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ไปรู้ขันธ์ห้ามันไม่ทุกข์นะ มันแยกอยู่ต่างหาก

ฉะนั้นบางคนบอกว่าภาวนาแล้วมีแต่ความสุขล้วนๆ อันนี้มองในด้านของใจที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน บางคนบอกภาวนาแล้วเห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ อันนี้ก็ถูกต้องอีกนะ มองมาจากมุมของขันธ์ ถูกทั้งคู่แหละ ธรรมะลึกซึ้งนะ ประณีต ค่อยๆ เรียนไป มันจะรู้ มันจะเข้าใจด้วยตัวเอง

๑๐. การเกิดความโลภ โกรธ หลง

อกุศลเกิดบ่อย อกุศลมีโลภโกรธหลง หลงเกิดบ่อยที่สุด เพราะหลงเกิดเดี่ยวๆ ก็ได้ เช่น นั่งใจลอยไป ไม่รู้กายไม่รู้ใจ เรียกว่าหลง หรือคิดโน่นคิดนี่ไป เรียกว่าหลง ส่วนความโลภความโกรธมันเกิดตามหลังความหลงมาอีกที ความโลภกับความโกรธจะไม่เกิดเดี่ยวๆ ต้องเกิดร่วมกับความหลงเสมอ ฉะนั้นเวลามีความโลภขณะนั้นต้องมีความหลงด้วย เวลามีความโกรธขณะนั้นต้องหลงด้วย ความโลภกับความโกรธไม่เกิดพร้อมกัน เกิดพร้อมกันไม่ได้

ความโลภเกิดพร้อมกับความหลง ความโกรธเกิดพร้อมกับความหลง ส่วนความหลงเกิดเดี่ยวๆได้ เพราะฉะนั้นความหลงมีมากที่สุด หลงมี ๖ แบบ หลงไปทางตาหลงดู หลงไปทางหูหลงไปฟัง เวลาเราไปดูอะไรเราก็ลืมตัวเอง เวลาเราไปฟังอะไรเราก็ลืมตัวเอง เวลาเราได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัสทางกาย เราก็จะลืมตัวเอง เช่น ยุงมากัดเรา เราก็โมโหเห็นแต่ยุง ลืมกาย ลืมใจว่าเรากำลังโกรธยุง คือเราลืมตัวเอง ฉะนั้นตาหูจมูกลิ้นกายกระทบอารมณ์ เราลืมตัวเอง นั่งอยู่คนเดียวก็นั่งคิดไป รู้เรื่องที่คิดแต่ลืมกายลืมใจ มีกายเหมือนไม่มี มีใจเหมือนไม่มี เรียกว่าหลง หลงคิดเกิดบ่อยที่สุด เพราะหลงคิด หลงได้เป็นวันๆ หลงดู หลงฟัง ฯลฯ ก็คือหลงทางใจ แท้จริงแล้วตรงที่ตามองเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ไม่มีกุศลอกุศลอะไรหรอก มันทำงานอัตโนมัติไปเอง จิตที่ไปรู้อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายเรียกว่าจิตไปดูโดยอุบัติเหตุ มีความประหลาดดีนะ เรียกว่า เกิดโดยอุบัติเหตุ คือเกิดขึ้นไปอย่างนั้นแหละ ไม่ได้เกิดเพราะมีราคะโทสะโมหะหรือกุศลใดๆ ผลักดัน

๑๑. ธรรมะมีเหตุมีผล

อย่าไปข่มใจ ใจของทุกคนเหมือนเด็ก เป็นเด็กซนเด็กดื้อด้วย อย่างเราจะเรียกเด็กเข้าบ้าน เด็กไปวิ่งเล่นหน้าบ้าน เราจะเรียกให้ลูกเราเข้าบ้าน ไปบังคับเอาเชือกไปลากคอมานะ เด็กก็อึดอัดใช่ไหม เด็กก็เครียดสิ ถ้าอยากให้เด็กกลับมาอยู่กับความสงบ อยู่ในบ้านไม่หนีไปเที่ยว เอาขนมไปล่อ ไอ้คนนี้ชอบกินไอติม เอาไอติมไปล่อมัน นี่แหละที่เราทำกัมมัฏฐาน คือเอาอารมณ์ที่สบายใจไปล่อมัน บางคนรู้พุทโธแล้วสบายใจ พุทโธก็เหมือนไอติมที่เอาไปหลอกเด็กนั่นแหละ เด็กก็เข้ามากินไอติมในบ้านไม่วิ่งซนไป คนนี้หัดรู้ลมหายใจแล้วสบายก็ไปรู้ลมหายใจ รู้เล่นๆ เหมือนเอาขนมไปล่อ จิตมันพอใจที่จะรู้ลมหายใจมันก็กลับเข้ามาไม่หนีไปเที่ยว คนไหนจะดูท้องพองยุบก็ดูไป จิตมันชอบใจที่จะดูท้องพองยุบ ดูสบายๆ มันก็กลับมารู้สึกอยู่ที่ท้องได้ไม่หนีไปเที่ยว

ฉะนั้นหลักของการทำสมถกัมมัฏฐานต้องสบายนะ ตัวสบายเท่านั้นแหละถึงจะสงบ ในอภิธรรมถึงกับสอนเลย ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดความสงบ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ไม่ใช่ไปบังคับมัน ดังนั้นถ้าปฏิบัติแล้วเครียดกับกาย ถึงเราพยายามจะบังคับใจของตัวเองแล้วก็ยังไม่มีความสุข จะไม่สงบเลย ศาสนาพุทธสอนเรื่องเหตุกับผลไว้ ทำเหตุอย่างนี้มีผลอย่างนี้ อยากให้เกิดปัญญาใจต้องตั้งมั่น ใจจะตั้งมั่นได้ จิตใจต้องมีความสุขอยู่ในอารมณ์ที่รู้ ถึงจะมีสมาธิขึ้นมา จิตจะรู้ในอารมณ์ได้ รู้รูปนามได้ จิตต้องจำอารมณ์รูปนามได้ แต่ละตัวจะมีเหตุมีผลทั้งหมดเลย การที่จิตจำสภาวธรรมได้แม่นยำทำให้เกิดสติ ทันทีที่มีสติจิตจะเป็นกุศล ทันทีที่จิตมีกุศล จิตจะมีความสุข ทันทีที่จิตมีความสุข จิตจะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น สติระลึกรู้รูป ก็เห็นความจริงของรูปว่าไม่ใช่เรา ปัญญาแก่รอบจริงๆ วิมุตติก็เกิดขึ้น ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ธรรมะมีเหตุมีผลนะ

๑๒. มิจฉาทิฏฐิเป็นอกุศลที่ร้ายแรง

มิจฉาทิฏฐิเป็นอกุศลร้ายแรง พระพุทธเจ้าบอกว่าไม่เห็นอะไรมีโทษร้ายแรงเท่ามิจฉาทิฏฐิ อย่างเช่นเรามีมิจฉาทิฏฐิ เราคิดว่าต้องทรมานแล้วจึงจะบรรลุธรรม เราไปหลงทรมาน เราจึงได้รับผลของอกุศล ทรมานมาก สิ่งที่ได้คือได้ความทรมาน บางคนภาวนาสะดวกสบาย กุศลให้ผล กุศลใหม่ๆ นี่ก็สำคัญนะ ฉะนั้นต้องมีสัมมาทิฏฐิเสียก่อน

ดังนั้นก่อนปฏิบัติต้องเรียนสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้รู้เสียก่อน ท่านสอนเรื่องทุกข์ คือกายกับใจ ให้รู้ทุกข์ รู้อย่างที่มันเป็น ไม่เข้าไปแทรกแซง ถ้าเผลอไปก็ไปเพ่งเอาไว้

ก็เป็นการแทรกแซง วันหนึ่งถ้าเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละโดยอัตโนมัติ นิโรธหรือนิพพานปรากฏต่อหน้าต่อตาเลย ทำไมเรียกว่านิพพานปรากฏ ไม่เรียกว่านิพพานเกิดขึ้น ก็เพราะนิพพานไม่ได้เกิดไม่ได้ดับ แต่กิเลสของเราเกิดดับ เกิดดับ เมื่อใดจิตของเราเลิกดิ้นรนก็จะเห็นธรรมที่ไม่ดิ้นรน พ้นการปรุงแต่ง

๑๓. เราทำทุกอย่างเพื่อรักษาอัตตาตัวตน

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔]

จริงๆ ไม่ว่าเราจะทำอะไรนะ ก็เพื่อถนอมรักษาอัตตาตัวตนนี้แหละ เรากลัวอัตตาตัวตนจะหายไปจากโลก สัตว์ทั้งหลายเนี่ยกลัวตัวตนจะหายไป ฉะนั้นจะต้องพยายามรักษาสุดชีวิตเลย ถ้าเมื่อใดมีคนมาช่วยเรารักษานะ เราจะภูมิอกภูมิใจ อย่าว่าแต่คนเลย หมาก็เป็นนะ

ฉะนั้นไม่ว่าเราจะภาวนาหรือทำอะไรก็ตาม มันประกาศว่าฉันยังอยู่ อยู่ที่รู้ทันนะจึงจะหมดฉันลงไปได้ กระทั่งตั้งใจเดินจงกรมหามรุ่งหามค่ำ บางทีก็เพื่อประกาศอัตตานะไปดูให้ดีเถอะ ทำอะไรก็มีอัตตาแทรกอยู่ทั้งหมดเลย

อย่างครูบาอ๊ามีอยู่คราวหนึ่งตามหลวงพ่อไป วันนั้นจะไปศาลาลุงชิน ไปแวะฉันที่มอเตอร์เวย์ พอฉันเสร็จแล้วมีทิชชู่นะ ทำทิชชู่ปั้นกลมๆ โยนลงถุงปุ๊บ โยนไปปุ๊บเห็นเลยตรงที่เป็นทิชชู่นะ นี่กูเก่งนะ โยนนี่ก็กูเก่งนะ แค่ทิ้งขยะนะอัตตาตัวตนยังแทรกมาเลย ฉะนั้นพวกเราไม่ต้องกลัวหรอก ทำอะไรก็อัตตาตัวตนแทรกทั้งนั้นแหละ อยู่ที่รู้ทันหรือไม่รู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันนะ ทุกสิ่งที่ทำแม้กระทั่งการปฏิบัติธรรมก็ทำเพื่อสนองกิเลสทั้งสิ้น อย่างที่อาจารย์มหาบัวบอกว่า ภาวนาแล้วกิเลสหนังไม่ถลอกน่ะ เพราะจริงๆ ทำเพื่อ serve (สนอง) มัน

แต่ถ้ารู้ทันใจตัวเองอย่างแจ่มแจ้งไปเรื่อย เห็นไหม จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งนะไม่ได้สนองกิเลส กิเลสแทรกเข้ามารู้ทัน แทรกเข้ามารู้ทัน ความเป็นตัวตนไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา ดูออกแล้วใช่ไหม ความเป็นตัวตนเกิดขึ้นเป็นคราวๆ เกิดเมื่อใด เกิดเมื่อหลงคิดนะ

ถ้าหลงดูอย่างนี้ยังไม่คิดตัวตนยังไม่เกิด มันจะผุดขึ้นมา ผุดขึ้นมา ถ้าเราไม่รู้พอมันผุดขึ้นมาก็ภูมิอกภูมิใจนะ บางคนเคยเห็นไหม ขี้โมโหแล้วมาเล่าด้วยความภูมิใจว่าดิฉันเวลาโมโหเห็นช้างเท่าหมู ฮ่าๆ ๆ ๆ อย่างนี้นะ มัน serve อัตตาตัวตนทั้งสิ้นเลย กระทั่งมีกิเลสใช่ไหม ก็กูเก่งอีกแล้ว หรือบางคนพวกเด็กสาวๆ ชอบเป็นมากเลยนะ สวมวิญญาณนางเอก ชอบคิดจินตนาการอะไรให้มันเศร้าๆ แล้วแสบๆ เจ็บๆ อยู่ในใจเนี่ย ชอบมากเลย มันเพื่ออะไร มันเพื่อประกาศว่าฉันยังอยู่นะ ฉันยังอยู่นะ

๑๔. โลภเจตนาทำให้เกิดการกระทำกรรม

[๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๑]

ในหนังสือ *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* ๒ หลวงพ่อพูดถึงคำว่าโลภเจตนาอยู่ท้ายๆ เรื่องโลภเจตนานี่ดูยากมากเลย มันเป็นความจงใจที่เจือด้วยความอยาก มันจะทำให้เกิดการกระทำกรรมคือการทำงานทางใจ เพราะฉะนั้นตัวโลภเจตนานี่ มันทำให้จิตใจเราปรุงแต่งปรุงการปฏิบัติขึ้นมา ตราบใดที่เรายังปรุงการปฏิบัติ เราจะเข้าสู่มรรคผลในขณะนั้นไม่ได้เลย เพราะว่าความปรุงแต่งยังดำเนินอยู่ ให้เรารู้ทันความจงใจที่เจือด้วยโลภะนี้ ถึงความจงใจใดๆ ทางใจเรียกว่ามโนสัญเจตนา ความจงใจทางใจซึ่งเจือด้วยสัญญา จงใจแบบรู้ตัวว่าจงใจอย่างนี้แหละ อันนี้แหละทำให้เกิดการกระทำกรรม

เพราะฉะนั้นถ้าจงใจในทางดีก็เจือด้วยโลภะนะ ลึกๆ นะ จงใจในทางไม่ดีก็เจือด้วยโลภะอยู่ลึกๆ หรือเจือด้วยโทสะ ถ้าจงใจขึ้นเมื่อใดก็เกิดการทำงาน จิตจะหมุนเวียนเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงดิ้นรน เดี๋ยวก็ประคองไว้ เดี๋ยวกดไว้ เดี๋ยวกระโจนไปวิ่งจับอารมณ์ เดี๋ยวอย่างโน้น เดี๋ยวอย่างนี้ เกิดการทำงานขึ้นมา

ทุกคราวที่เกิดการทำงานขึ้นมา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นให้เรารู้ แต่ไม่ให้เราละ รู้การทำงานของเขา ไม่ละ ละนี่เป็นเรื่องของปัญญา ปัญญามีหน้าที่ละ ปัญญามีหน้าที่ตัด เรามีหน้าที่รู้ สติมีหน้าที่ระลึกเท่านั้นเอง ระลึกด้วยใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง นี่เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ ถ้ารู้แล้วใจไม่เป็นกลางเรียกว่าไม่มีสัมมาสมาธิ ถ้าปราศจากสัมมาสมาธิปัญญาจะไม่เกิด สภาวะก็ยังอยู่อย่างนั้นแหละ มันตัดไม่ได้จริงเท่าใดหรอก เพราะปัญญาจะเกิดร่วมกับสตินะ แต่สติเกิดตัวเดียวก็ได้ ไม่มีปัญญาก็ได้ นี่ธรรมะมันประณีต ค่อยๆ เรียนไป แต่ธรรมะที่หลวงพ่อพูดฟังดูเยอะแยะไปหมดเนี่ยนะ มันมาจากการรู้อันเดียว รู้ลงไปที่ตัวเองนี่แหละ รู้กายรู้ใจ แล้วธรรมะทั้งหลายมันจะแสดงตัวออกมา

๑๕. มโนสัญเจตนา

[๖ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๓๙]

คำว่า "ประคอง" หมายถึงจงใจที่จะรักษามันไว้ จงใจที่จะปฏิบัติ จงใจแม้แต่นิดเดียวนะก็สร้างภพได้ ความจงใจเขาเรียกว่ามโนสัญเจตนา เจตนาคือความจงใจ มีสัญญาคือจงใจอย่างรู้ตัวที่จะจงใจด้วยนะ จงใจทำงานทางใจเลยเรียกว่ามโนสัญเจตนา

มโนสัญเจตนานี่เป็นสิ่งที่เรียกว่าอาหาร อาหารมันทำให้เราเกิดชีวิตจิตใจขึ้นมา มโนสัญเจตนาคือความจงใจที่จะปฏิบัติทำให้เกิดการสร้างภพ เพราะฉะนั้นมโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนานี่แหละทำให้เกิดการสร้างภพ

รู้สึกไหมพอสร้างภพภายในขึ้นมา ทันทีที่สร้างภพภายในมันก็มีตัวเราขึ้นมา มีความทุกข์ขึ้นมา ใจถูกเสียดแทงขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ดังนั้น อันนี้ตัวร้ายนะ ถ้ารู้ไม่ทัน จิตจะสร้างภพไม่เลิก ผัสสาหาร ผัสสะคืออาหารไม่น่ากลัวเท่าไร ถ้าเรารู้ทันตัวมโนสัญเจตนา ดังนั้นตัวนี้ตัวสำคัญ ใน *วิถีแห่งความรู้แจ้ง* หลวงพ่อจึงเขียนถึงตัวนี้ ไม่ได้เขียนถึงอาหารอื่นเพราะมันง่าย

๑๖. สีลัพพตปรามาส

สีลัพพตปรามาส คือถือศีลบำเพ็ญพรตอย่างมงาย ทำแบบลูบๆ คลำๆ คำว่าลูบๆ คลำๆ นั้น ถ้าเราจะคลำใครสักคน เราก็ลูบคลำข้างนอกเขา เข้าไม่ถึงจิตถึงใจ ดังนั้นสีลัพพตปรามาสคือเน้นรูปแบบที่เปลือก ไม่ถึงแก่นของการปฏิบัติ เช่น ต้องทำอย่างนี้แล้วดี เดินท่านี้แล้วดี ต้องกินอาหารแบบนี้แล้วดี ต้องไม่กินอย่างนี้ถึงจะดี บางคนคิดว่ากินเจถึงจะภาวนาดี ส่วนการปฏิบัติที่ถูกต้องดูที่ใจ ไม่ใช่ดูภายนอก ถ้าจิตใจถูกต้องแล้วภายนอกอะไรก็ได้

๑๗. ญาณที่ขึ้นวิปัสสนา

[๕ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๕]

กัมมัฏฐานถ้าเข้าใจหลักของการปฏิบัติแล้วใช้อันไหนก็ได้หมด ถ้าไม่เข้าใจหลักแล้วอะไรก็ผิดหมดเลย อย่างอานาปานสตินะขั้นแรกเลยก็ต้องหัดแยกรูปแยกนามเหมือนกัน เห็นร่างกายหายใจไปใจเป็นคนดูมัน คนไหนหัดท้องพองยุบก็ดูไป เห็นท้องมันพองท้องมันยุบ ร่างกายมันขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู ใจอยู่ต่างหากเป็นคนดูอยู่ แยกรูปแยกนามออกมาก่อน แล้วจะเห็นเลยทั้งรูปทั้งนามเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทำงานไปตามเหตุตามปัจจัยที่กำหนด ไม่ใช่เกิดลอยๆ นะ ตัวนี้ขึ้นจากนามรูปปริจเฉทญาณ ขึ้นมาญาณที่สองปัจจัยปริคคหญาณ

เสร็จแล้วก็จะเห็นเลยว่ารูปเมื่อกี้กับรูปเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกัน นามเมื่อกี้กับนามเดี๋ยวนี้ไม่เหมือนกันนะ เห็นไตรลักษณ์ด้วยการเปรียบเทียบเรียกว่าสัมมสนญาณ

ต่อไปเห็นสภาวะจริงๆ เลย เห็นรูปลงปัจจุบันเห็นการเกิดดับของรูป เห็นนามตามรู้นาม เห็นนามเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เรียกว่าอุทยัพพยญาณ ถึงตรงนี้สันตติคือความสืบเนื่องขาดแล้ว แต่เดิมเรานึกว่าจิตมีอันเดียวรวด ถึงตรงนี้เราพบว่าไม่ใช่ จิตดวงนี้เกิดแล้วก็ดับ มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่น

สันตติขาด อย่างจิตที่เผลอเนี่ยพอเรารู้ว่าเผลอจะขาดวับลงไปเลยนะ แล้วเดี๋ยวจะขึ้นมารับอารมณ์อันใหม่ เราจะเห็นแต่ความเกิดดับ อันนี้ถึงจะขึ้นวิปัสสนานะ

ดังนั้นจริงๆ ไม่ยากหรอกนะ ง่ายกว่าที่คิดเยอะเลย ถ้าคนไหนภาวนาหลายปีแล้วได้รับความลำบากมากนะ ก็ทบทวนสิ่งที่ทำอยู่ว่ามันตรงกับที่อาจารย์สอนหรือมันตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่เหมือนกันนะ บางทีอาจารย์พัฒนาคำสอนใหม่ๆ ขึ้นมาเต็มไปหมดเลย

๑๘. นิพพิทาญาณ

การเห็นโลกน่าเบื่อเป็นปัญญาเรียกว่า นิพพิทาญาณ นิพพิทากับโทสะไม่เหมือนกัน นิพพิทาเห็นความปรุงแต่งทั้งหลายน่าเบื่อไปหมด ไม่เห็นมีที่พึ่งที่อาศัยตรงไหนเลย เหมือนเราตกอยู่กลางกองไฟ ตรงไหนก็อยู่ไม่ได้น่าเบื่อไปหมด แต่ถ้าโทสะจะเกลียดอันหนึ่งรักอีกอันหนึ่งไปเรื่อยๆ ไม่เหมือนกัน ถ้าภาวนาถูกต้องจะเห็นโลกนี้จืด โลกนี้น่าเบื่อ ไม่เห็นมีอะไรเป็นที่พึ่งอาศัยได้สักอย่างเดียว แล้วก็ดูไปอีก ถ้าใจไม่เป็นกลางต่อสภาวธรรมก็รู้ทันพอใจเป็นกลางเราก็เห็นความน่าเบื่อก็ส่วนความน่าเบื่อ จิตก็เบิกบานขึ้นมา เราก็จะเห็นอีกความน่าเบื่อเกิดแล้วก็ดับเหมือนกัน สภาวะทั้งหลายเกิดแล้วดับ จิตเป็นกลางต่อทุกสภาวะถ้าเราภาวนาผ่านมาถึงตรงนี้ก็สบายละ

ตรงที่บางคนเบื่อจับจิตจับใจเลย บางคนเบื่อมากๆ ฆ่าตัวตายก็มี สมัยพุทธกาลมีพระฆ่าตัวตายเป็นร้อยๆ เลย ถึงเกิดพระวินัยข้อหนึ่งว่าห้ามฆ่ามนุษย์ ต้นบัญญัติห้ามฆ่า

มนุษย์นี่ไม่ใช่ฆ่าคนอื่นนะ แต่ห้ามฆ่าตัวตาย เพราะเป็นรอยต่อรอยผ่าน ยิ่งถ้าไปรู้กายดูกายมากๆ แล้วจะเบื่ออย่างรุนแรง บางทีเกลียด สติปัญญารู้ไม่ทัน โทสะมันแทรก อย่างดูจิต ถ้าเบื่อๆ โทสะแทรกเรารู้ทัน ถ้าโทสะไม่มีเรารู้ด้วยความเป็นกลางก็ใช้ได้ จะเห็นว่าความเบื่อก็ไม่ได้แตกต่างจากสภาวธรรมอื่นๆ เลย

๑๙. อุทยัพพยญาณ

[๑๐ มกราคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๘]

การที่เราเจริญวิปัสสนาเนี่ยนะ ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเราตามรู้สภาวะจนสันตติขาด อันนี้เรียกว่าอุทยัพพยญาณ เป็นวิปัสสนาตัวแรกเลย ฉะนั้นที่ไปนั่งเพ่งท้องแล้วก็นิ่งๆ อยู่ที่ท้องไม่เกี่ยวอะไรกับวิปัสสนานะ เนี่ยเราจะเห็นสภาวะที่เกิดดับเกิดดับถี่ยิบอยู่อย่างนั้นแหละ เกิดดับต่อเนื่องไปเรื่อยๆ

๒๐. โคตรภูญาณ

[๖ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๕]

มีสภาวธรรมอันหนึ่งมีองค์ธรรมคือขันติเรียกว่าอนุโลมญาณ ถัดจากอนุโลมญาณเกิดโคตรภูญาณ (ญาณครอบโคตร คือปัญญาที่อยู่ในลำดับจะถึงอริยมรรคหรืออยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะข้ามพ้นภาวะปุถุชนขึ้นสู่ภาวะเป็นอริยะ) เกิดมัคคญาณ (ญาณในอริยมรรค) ผลญาณ (ญาณในอริยผล) ตัวนี้เกิดต่อกันนะ ใจเรายังไม่ได้ยอมอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าใจยอมอย่างร้อยเปอร์เซ็นต์ ใจก็จะยอมรับสัจจะ ยอมรับความจริงขันธ์นี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ขันธ์นี้อยู่นอกเหนือการบังคับ ทำอะไรไม่ได้เลย ใจยอมรับตรงนี้ ใจก็จะวางขันธ์ ขันธ์จะเป็นอย่างไรก็ช่างมันละ ตรงใจที่ปล่อยขันธ์ทิ้งนี้เรียก โคตรภูญาณ นี้เป็นทางเดินที่พระอริยเจ้าทุกๆ องค์เดิน

๒๑. การปฏิบัติทำเหมือนกัน แต่การละสังโยชน์ไม่เหมือนกัน

[๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๙]

หลวงพ่อสอน มีผู้รู้ผู้ดูนะ หลวงพ่อคำเขียนท่านเรียกผู้เห็น มีผู้เห็น ตรงที่จิตมีผู้เห็นนั่นแหละ จิตมันมีสัมมาสมาธิ คือมันตั้งมั่นเป็นคนดูเป็นคนรู้เป็นคนเห็น เห็นกายเห็นใจเขาทำงานไปเรื่อยๆ สติระลึกรู้กายสติระลึกรู้ใจด้วยจิตที่มีสัมมาสมาธิตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็น ไม่ไหลเข้าไปแช่ ในขณะเดียวกันก็ไม่ลืมตัว ถ้าลืมตัวไปก็ใช้ไม่ได้ ถ้าเข้าไปตั้งแช่ไว้ในอารมณ์ก็ใช้ไม่ได้ มันแค่รู้ รู้ผ่านๆ เห็นทุกอย่างไหลมาไหลไป ไหลมาไหลไป รู้แตะๆ แตะแล้ววางแตะแล้ววางไป รู้ไปอย่างนี้เองไม่มีการปฏิบัติที่ยิ่งกว่านี้หรอก ตั้งแต่ต้นสายจนสุดสายเลยนะปฏิบัติแบบเดียวกันนี่แหละ

บางคนเคยสงสัย หลวงพ่อยังเคยสงสัยนะว่าพระโสดาบันปฏิบัติแบบหนึ่ง พระสกิทาคามี อนาคามีทำคนละแบบคนละอย่างกันหรือเปล่า ที่แท้ทำอย่างเดียวกันนี่แหละ แต่การละสังโยชน์ ละไม่เหมือนกัน ละสังโยชน์เบื้องต้นนี่ ละด้วยการเห็นความจริง เห็นด้วยทัสสนะ ละสังโยชน์เบื้องปลายนี่ อาศัยการเจริญสติมากๆ จนใจตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิเกิดปัญญาอย่างแท้จริง อันนี้เรียกว่าละด้วยภาวนาคือการเจริญสติ ดังนั้น ละเบื้องต้นไม่ยากอะไรนะ คอยรู้ลงที่กายที่ใจแล้วเห็นว่ามันไม่ใช่เรา เห็นไปเรื่อยๆ แหละ จนวันหนึ่งใจมันยอมรับว่าไม่มีเรา ร่างกายไม่ใช่เราเป็นแค่ของถูกรู้ถูกเห็น เวทนาไม่ใช่เราเป็นแค่ของที่ถูกรู้ถูกเห็น สัญญาความจำได้หมายรู้ จำรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์ได้ ก็เป็นแค่ของถูกรู้ถูกเห็น สังขารที่เป็นกุศล-อกุศลก็เป็นของถูกรู้ถูกเห็นอีก อะไรๆ ก็เป็นแค่ของถูกรู้ถูกเห็น กระทั่งจิตที่เกิดดับทางตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ถูกรู้ถูกเห็น สิ่งใดที่ถูกรู้ถูกเห็นได้สิ่งนั้นไม่ใช่เราหรอก เป็นสิ่งที่ไปรู้เข้าเท่านั้นเอง

ดังนั้น กระทั่งนิพพานก็เป็นสิ่งที่ไปรู้เข้าเท่านั้นเอง เป็นอารมณ์ที่เราไปรู้เข้า ดังนั้นนิพพานก็เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเราอีก ดูไปดูมานะ ทั้งจักรวาลนี้หาตัวเราไม่มี ตัวเราเกิดจากความคิด ความหลงผิด ในความเป็นจริง ร่างกายไม่เคยบอกว่าเป็นตัวเรา จิตใจก็ไม่มีตัวเราที่แท้จริง

ตอนหลวงพ่อเด็กๆ นะ เคยเล่นกับเพื่อน บอกว่ามาจับตัวกัน เราจะจับมันนะ มันวิ่งหนีไป เราจับได้นะ มันก็ยอมรับสภาพว่าเราจับตัวมันได้แล้ว ถึงคราวเราหนีมั่ง เราวิ่งนิดๆ หน่อยๆ นะมันเข้ามาจับ บอกจับตัวได้แล้ว หลวงพ่อบอกว่ายังจับไม่ได้ ที่จับอยู่นี่จับมือ ไม่ได้จับตัวเราซะหน่อย มันเลยโดดรวบเอวเราเลย เราก็บอกนี่จับเอว ไม่ได้จับตัวเราซะหน่อย มันชักงงนะว่าตัวเราอยู่ที่ไหน ไม่รู้ว่าเล่นไปได้อย่างไรนะ จริงๆ แล้วมันคือการแยก พอแยกแล้วตัวเราหายไป หลอกให้เพื่อนจับ เพื่อนจับไม่ได้ซะที โดยที่เราไม่ต้องวิ่งหนีแล้ว แต่มันแพ้เรานะ จับตัวเราไม่ได้ มันหาตัวเราไม่เจอ ไม่ใช่หายตัวไปไหนนะนี่เล่นอย่างเด็กๆ

๒๒. โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๙]

มีอยู่ช่วงหนึ่งตอนนั้นหลวงปู่ดูลย์ไม่อยู่แล้ว หลวงปู่เทสก์ย้ายไปอยู่ถ้ำขาม หาครูบาอาจารย์ที่คุ้นเคยไม่เจอนะ สงสัยว่าเราภาวนาเราเห็นสภาวะเกิดดับอยู่ทั้งวันเลย เห็นอยู่ตรงนี้นะ ครูบาอาจารย์ทุกๆ องค์บอกว่าไม่มีทางเดินมากกว่านี้แล้ว เมื่อจิตเราสามารถมีสติรู้สภาวธรรมที่ปรากฏตรงตามความเป็นจริงลงเป็นปัจจุบัน ไม่มีอะไรจะต้องทำมากกว่านี้ แต่สงสัยว่าทำไมมันค้างอยู่ตรงนี้เป็นปีๆ ไม่เห็นมีพัฒนาการอะไรให้ชื่นอกชื่นใจเลย ก็แค่มีสติรู้ทุกวันนะ รู้อยู่อย่างนั้นแหละ

สงสัยมากๆ เข้านะ วันหนึ่งไปหาอาจารย์มหาบัวที่ (วัดป่า) บ้านตาด ตอนนั้นคนไม่มากขนาดนี้หรอก ท่านยังอยู่ที่ข้างบน ศาลาของท่านเป็นไม้นะ นั่งข้างบน ก็คลานเข้าไปข้างหลังท่านนะ ไปบอกท่านขอโอกาสครับ ท่านหันมามองแวบหนึ่ง จิตท่านไวมากเลย ท่านมองแวบนะ ท่านสำรวจเราเรียบร้อยแล้ว ท่านบอกเดี๋ยวเรายังไม่ว่าง นั่งรอไปก่อน ท่านก็รอพูดกับพระพูดอะไรนะ เสร็จแล้วท่านก็ฉันข้าวเสร็จ ท่านก็หันมาคราวนี้ ว่ายังไงว่าไป บอกผมดูจิตอยู่ทุกวันทุกวันเลย ทำไมมันไม่ผ่านตรงนี้สักที มันเหมือนเดิมมาเป็นปีๆ แล้ว เห็นเกิดดับอยู่อย่างนี้แหละ ไม่เห็นมีอะไรให้ชื่นอกชื่นใจขึ้นมาเลย ท่านบอกว่าไอ้ที่บอกว่าดูจิตอยู่นั่นน่ะ ดูไม่ถึงจิตที่แท้จริงหรอก ต้องเชื่อเรานะ เราผ่านตรงนี้มาด้วยตัวของเราเอง อะไรๆ ก็สู้บริกรรมไม่ได้หรอก

เราก็กราบท่านนะ ท่านพูดแค่นี้ มาพิจารณา เอ้ ท่านให้บริกรรม เรากลับมาบริกรรมใหม่ ตอนนั้นหลวงพ่อทิ้งสมถะไปนาน เจริญวิปัสสนาจนลืมสมถะไป มาพุทโธ พุทโธนะ พุทโธสองสามคำนะ รู้สึกความทุกข์มันท่วมขึ้นมาเลย จิตใจนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ กระสับกระส่าย วุ่นวายไปหมดเลย จิตมันไม่เอาพุทโธ จิตมันรู้สึกว่าการบริกรรมเนี่ยเป็นการสร้างภาระ เอ้ จิตไม่ยอมเอาพุทโธ นี่แต่ละคนไม่เหมือนกันนะ ไม่ใช่ครูบาอาจารย์บอกก็ต้องซื่อบื้ออย่างนั้นนะ

เราก็มาสังเกตว่าทำไมท่านบอกให้เราบริกรรม สังเกตไปสังเกตไปจิตใจเราไม่ตั้งมั่นนั่นเอง เวลาไปรู้สภาวะนะ มันไปรู้อยู่นอกๆ โน่น มันไปอยู่ข้างนอก ไปดูอย่างนี้ ก่อนที่มันจะไปอยู่ข้างนอกนะ ไปเจอหลวงปู่สิม หลวงปู่สิมท่านบอกว่า เข้าไปข้างในมากไปออกมาอยู่นอกๆ นี่ ก็เลยมาอยู่ข้างนอกนะ ตอนที่จะเข้าไปข้างในนะไปเรียนจากหลวงปู่ดูลย์ ท่านบอกอย่าส่งจิตออกนอกเราก็ส่งเข้าข้างใน ส่งเข้าข้างในนะ หลวงปู่สิมบอก เฮ้ย ออกมาอยู่นอกๆ นี่ เราก็ออกมาอยู่ข้างนอก นอกมากไปอีกแล้ว อาจารย์มหาบัวบอกให้บริกรรมเข้าไปให้มันถึงฐาน หลวงปู่เทสก์ท่านก็บอกให้เป็นกลางเอาไว้

จริงๆ ไม่ใช่ครูบาอาจารย์แต่ละองค์สอนผิดนะ เรามันโง่เอง คือท่านบอกสภาวะที่เราติดตอนนั้นให้ เราไปทำตามที่ท่านบอกก็พ้นแล้ว เรายังทำเว่อร์ไปเรื่อย ทำไม่เลิก ท่านบอกเข้าข้างในมากไป เราก็ออกข้างนอกไปเรื่อยๆ ไม่รู้จักเลิก เราทำผิดเองนั่นแหละ

ฉะนั้นบางทีถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการสังเกตตัวเองไม่ออก ก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร อาศัยครูบาอาจารย์บอกให้ แต่อาศัยครูบาอาจารย์อย่างเดียวไม่พอ ครูบาอาจารย์เป็นแค่ปัจจัยภายนอกนะ โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายใน สองอันนี้สำคัญมากเลย ถ้ามีทั้งสองอย่างก็ดีที่สุด ถ้ามีอย่างเดียว มีโยนิโสมนสิการสำคัญ ลำพังครูบาอาจารย์บอกก็พร้อมที่จะหลงผิดได้เรื่อยๆ

ฉะนั้นสำคัญมากนะโยนิโสมนสิการ ช่วยตัวเองด้วยการสังเกต ใช้ความสังเกตเอาจิตใจเราไปติดไปข้องอะไร ไปค้างไปคาอะไรอยู่ให้รู้ทันไปเรื่อย

๒๓. พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ทำจิตว่าง

[๑๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๖]

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้ทำจิตว่าง ท่านสอนบอกว่ากายานุปัสสนาให้รู้กาย เวทนานุปัสสนารู้เวทนา จิตตานุปัสสนารู้จิต ธัมมานุปัสสนารู้ธรรม พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนสุญญตานุปัสสนานะ หลวงพ่อเคยไปอ่านพระสูตรของมหายานอันหนึ่ง แต่เดิมคิดว่ามหายานชอบสอนแต่สุญญตา อย่างอื่นไม่สอน มีพระสูตรมหายานอันหนึ่งชื่อมหายานไวปุลยธารณีสูตร ชื่อยาวเฟื้อยเลย พูดถึงพระรูปหนึ่งชื่อพระธรรมา พระธรรมานี่มีความเห็นผิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างว่างหมด ศีลสมาธิปัญญาไม่สำคัญ บารมีหกประการ (ของมหายานมีบารมีหกนะ ของเราเป็นบารมีสิบ) คือบารมีทั้งหลายไม่ต้องสร้างสม ศีลภาวนาไม่ต้องทำหรอก ถ้ามีปัญญาอันเดียว เห็นกายเห็นใจว่างเปล่า แค่นี้ก็บรรลุธรรมแล้ว พระธรรมาหลงผิดแล้วเที่ยวไปสอนคน บอกว่าไม่ต้องทำทานถือศีล ไม่ต้องนั่งสมาธิภาวนา ไม่ต้องสร้างคุณงามความดีทั้งหลายหรอก ทำจิตให้ว่างลูกเดียวเลย ถ้าเข้าถึงสุญญตาแล้วก็คือสำเร็จแล้ว อันนี้เป็นความเห็นผิดนะ ในพระสูตรมหายานสอนไว้เลย

ดังนั้นไม่ใช่มหายานสอนให้ทุกคนทำสุญญตานะ เขาสอนให้สร้างบารมีต่างหาก พอบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว วันหนึ่งปัญญาแก่รอบขึ้นมาก็จะเห็นโลกนี้ว่างเปล่า ว่างเปล่าจากอะไร ว่างเปล่าจากการมีคนมีสัตว์ ไม่มีคนมีสัตว์นะ เห็นโลกนี้ว่างเปล่า ว่างจากความทุกข์ ว่างจากกิเลส ไม่ใช่น้อมใจเข้าสู่ความว่าง การน้อมใจเข้าสู่ความว่าง มันคือการทำสมถกัมมัฏฐานชนิดหนึ่งเรียกว่าอากาสานัญจายตนะคือการน้อมใจให้ว่าง เอะอะก็ว่างๆ ๆ ไปเรื่อยนะ ไม่ใช่ทาง

แล้วในพระสูตรมหายานนั้นบอกว่า พระธรรมาเนี่ยบำเพ็ญบารมีมาเรื่อยๆ นะ จนมาถึงสมัยปัจจุบันเนี่ยก็เลยมาเสวยพระชาติสุดท้ายคือพระพุทธเจ้าเรานี่เอง แต่เดิมไปสอนบอกว่าทุกอย่างว่างไม่ต้องสร้างคุณงามความดี อันนี้สูตรของเขานะไม่ใช่สูตรของเรา แล้วบอกว่าอกุศลอันนี้ทำให้ท่านต้องมาเกิดอุบัติในโลกอันนี้ซึ่งสัตว์มีอินทรีย์อ่อนมากเลย ท่านจะต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าในการสอนมากกว่าพระพุทธเจ้าอื่นๆ อีกหลายองค์ นี่สูตรของเขานะ ของเราไม่มีอันนี้

แต่รวมความก็คือกระทั่งมหายานก็ไม่ได้สอนให้ไปดูความว่าง ทางฝ่ายเถรวาทก็ไม่มีสุญญตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่มีทั้งสองข้างเลยนะ อันนี้เป็นความเข้าใจเคลื่อนไป ในมหายานเขาเรียกสุญญตาทิฏฐิ คือมีความเห็นผิดเกี่ยวกับสุญญตา สุญญตาเป็นผลที่จิตไปประจักษ์เข้าเมื่อจิตพ้นจากความยึดถือในขันธ์แล้ว ไม่ใช่ต้นเหตุ ต้นเหตุคือการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจนี่ พอเรียนรู้แจ่มแจ้งวางขันธ์ลงไปก็จะเข้าถึงสุญญตา เราจะเห็นโลกนี้ว่างนะ ว่างจากคน ว่างจากสัตว์ ว่างจากเรา ว่างจากเขา ว่างจากความทุกข์ ว่างจากกิเลส แต่ไม่ใช่ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย จะเห็นกระบวนการทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ปรากฏการณ์ทั้งหลายเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เห็นนะ อย่างเห็นคนนี้ดีขึ้นเลวลงนี่เห็น แต่ทั้งหมดว่างเปล่าจากความรู้สึกว่านี่เป็นคนนี่เป็นสัตว์

ถามว่าแล้วมีความเมตตากรุณาไหม มี มีความเมตตากรุณา ไม่ใช่ว่างแล้วแห้งแล้งนะ ไม่ใช่ว่างแล้วใครจะเป็นจะตายก็ช่างมันเพราะว่างเปล่า ไม่ใช่นะ

๒๔. ธรรมะที่อาจจะได้ใช้ในอนาคต

[๒ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๘]

หลวงพ่อเทียนสอนว่าการดูจิตเป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด ถ้าเจาะเข้ามาตรงนี้เลยนะ แผล็บเดียวมันก็ปล่อยกายได้ มันเห็นเลยว่ากายนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย พวกเราจะเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง นี่เรียกว่ายังไม่เข้าใจศาสนาพุทธอย่างถ่องแท้นะ ยังมีอวิชชาความไม่รู้อยู่ เรียกว่าไม่รู้ทุกข์ คือไม่รู้ว่าขันธ์ห้าจริงๆ เป็นตัวทุกข์ เราเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง

ดังนั้นต้องภาวนา ต้องมีสติ ต้องตื่นขึ้นมาให้ได้นะ รู้ลงที่กายเนืองๆ รู้ลงที่จิตเนืองๆ จะเข้าใจกายก่อน เข้าใจง่ายกว่า แล้วก็หมดความยึดถือกายก่อน เห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย จิตก็ปล่อย มันไม่ใช่ตัวดีนี่ จะไปยึดมันไว้ทำไม เวลาจะตายจะรู้สึกว่าตัวทุกข์จะแตกแล้วไม่เสียใจ พระอนาคามีเวลาจะตายไม่เสียใจ ตัวทุกข์จะแตกแล้วจะเสียใจทำไม ไม่ใช่ตัวดีแตกนี่ แล้วภาวนาต่อมาอีกจิตมันจะรวมมาอยู่ที่จิต จิตอันเดียวล้วนๆ เลย จิตตั้งมั่นเด่นดวง มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ถ้าไม่นิ่งนอนใจตามรู้ตามดูเข้าไปอีกก็จะเห็นเลยตัวจิตผู้รู้เนี่ยยังตกอยู่ภายใต้ไตรลักษณ์ หมองได้นะ ผ่องใสได้ก็ยังหมองได้หน่อยๆ สงบได้ก็ยังฟุ้งได้นิดๆ ไม่ได้ฟุ้งในกามแล้วเพราะเป็นพระอนาคามีแล้ว แต่ฟุ้งในธรรมนะ

เพราะฉะนั้นอุทธัจจสังโยชน์กับอุทธัจจะในนิวรณ์ไม่เหมือนกัน อุทธัจจะในนิวรณ์เนี่ยมันอุทธัจจะฟุ้งซ่านไปในกาม อุทธัจจสังโยชน์นี่มันฟุ้งซ่านไปในธรรม จิตยังค้นคว้าพิจารณาธรรมอยู่ จิตยังทำงานอยู่เพราะกลัวไม่หลุดพ้น กลัวโง่ ยังแอบทำงานนิดๆ เรียกว่าอุทธัจจสังโยชน์ จิตพอใจในความสุขความสงบจากการเพ่งรูปเพ่งนาม มีรูปราคะกับอรูปราคะอยู่ จิตยังมีความถือเนื้อถือตัวอยู่นะ มองคนทั่วๆ ไปต่ำต้อยกว่าเรา มองครูบาอาจารย์ที่จบแล้วว่าท่านสูงกว่าเรา ทำอย่างไรจะให้ได้อย่างท่าน มีเรามีเขา เทียบอย่างนี้ยังเทียบรุ่นอยู่นะ นี่เรียกว่ามานะ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นมานะที่เรียกว่าเรายังไม่ดีพอ จะไม่ไปลบหลู่คนอื่นหรอกนะ จะสงสารเห็นใจผู้อื่นว่าแต่ก่อนก็เคยเป็นเหมือนกัน ตะเกียกตะกายเอาตัวรอดจากก้นเหวขึ้นมาได้ มีแต่ความเห็นใจนะ มีแต่ความรักความสงสาร แต่มีมานะที่ว่าครูบาอาจารย์ท่านดีท่านวิเศษเหลือเกิน เราทำอย่างไรจะให้ได้อย่างท่าน

ดังนั้นมานะของพระอนาคามีเป็นมานะที่ว่าทำอย่างไรเราจะได้อย่างท่าน ไม่ใช่กูเก่งๆ นั่นเป็นมานะกิเลสหนา รากเหง้าของปัญหาทั้งหมดคืออวิชชาสังโยชน์นั่นเอง ความไม่รู้ทุกข์

แจ่มแจ้งคือไม่รู้ว่าตัวจิตเองก็เป็นตัวทุกข์ เราเห็นว่าตัวจิตนี้ไม่ใช่ตัวทุกข์รู้สึกไหม เราภาวนารู้สึกไหมจิตไม่ใช่ตัวทุกข์ จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีความทุกข์เพราะกิเลสที่จรมาเป็นคราวๆ จะเห็นอย่างนี้ ถ้าเกิดความอยากความยึดก็จะเกิดความทุกข์ ถ้าไม่อยากไม่ยึดไม่ทุกข์ นี่เป็นอวิชชา ตามรู้ตามดูนะ ไม่ย่อท้อไม่นิ่งนอนใจว่าสบายแล้ว ตามดูไปเรื่อยๆ วันหนึ่งปัญญามันแจ้งมันจะพลิกตัวให้ดูเลย จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนะจะกลายเป็นผู้ทุกข์ล้วนๆ ให้ดู แต่เดิมนะพอจิตไหวแวบขึ้นมาปรุงขึ้นมา พอหันไปดู ความทุกข์นั้นจะดับทันทีเลย ขาดสะบั้นเลย ความทุกข์นั้นเป็นแค่สิ่งแปลกปลอมเข้ามาในจิต แต่คราวนี้จิตนั่นแหละเป็นตัวทุกข์เพราะฉะนั้นดูอย่างไรก็ไม่หลุดนะ ตัวมันเป็นตัวทุกข์เหมือนอย่างเราเดินๆ ไปถูกหมามุ่ยคัน เราไปล้างออกก็หายคันใช่ไหม เนี่ยแต่เดิมเรารู้จักความทุกข์แบบหมามุ่ยนี่เอง คือไปโดนอารมณ์ไม่ดีแล้วมันมีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าหนีจากอารมณ์ไม่ดีได้ก็มีความสุขแล้ว แต่คราวนี้มันไม่เป็นอย่างนั้นนะไม่ได้คันแบบหมามุ่ยแล้ว มันคันแบบหมาขี้เรื้อนคือมันคันอยู่ในตัวของมันเอง คือจิตนี่มันทุกข์อยู่ในตัวของมันเอง เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะพามันหนีขึ้นเหนือล่องใต้ ไปอยู่สวรรค์อยู่พรหมโลกอะไรนะ หนีไม่รอดแล้วเพราะตัวมันเป็นตัวทุกข์ มันเห็นถึงขนาดนี้นะ แบบหลังชนกำแพงเลยไม่มีทางหนีไม่มีทางถอยนะ แล้วความทุกข์นี่ประดังมากขึ้นๆ เห็นเลยขันธ์นี่ตัวทุกข์จริงๆ นะ

ขันธ์ไม่ใช่ตัวดีขันธ์ไม่ใช่ตัววิเศษขันธ์นี่แหละเป็นมาร ตัวจิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานของเรานี่แหละคือมารเรียกว่าเทวปุตตมาร ตัวขันธ์เป็นตัวทุกข์เรียกว่าขันธมาร ใจของเราก็จะดิ้นเลย จะคิดเลยทำอย่างไรจะพ้นได้ ทำอย่างไรจะหนีได้ ตรงที่คิดฟุ้งไปนี่เรียกว่าอภิสังขารมาร เป็นความคิดนึกปรุงแต่งของจิต จิตใจที่ไม่ชอบความทุกข์นี้เลย จิตใจที่เอือมระอา จิตใจที่อยากหนีไปนี่ จิตใจนี่แทรกด้วยกิเลสนะ แทรกด้วยโทสะ แต่ว่ามันไม่ใช่โทสะอย่างที่เคยรู้จักแล้ว มันเป็นความเหนื่อยหน่ายเอือมระอาสุดขีดเลย อยากจะไปให้พ้น จะเรียกว่าโทสะมันก็ไม่เหมือนโทสะ เพราะโทสะจริงๆ ขาดไปตั้งแต่เป็นพระอนาคาฯ แล้ว แต่นี่มันเห็นเลยจิตนี้มันน่าเอือมระอาที่สุด มันเป็นทุกข์ล้วนๆ มันไม่น่ารักไม่น่าพอใจ นี่เรียกว่ากิเลสมาร ไม่ชอบมัน อยากไปให้พ้นจากมัน แล้วภาวนาไปนะความทุกข์จะบีบคั้นมากขึ้น ๆ เหมือนเราจะตายเลย จิตเหมือนจะระเบิดเลยนะ มีแต่ความทุกข์ล้วนๆ ทุกอณูของจิตเลย ภาวนาเนี่ยถ้าใจไม่ถอยออกจากตรงนี้นะ รู้เลยเดินต่อไปอีกนิดเดียวนะ จะตายแล้ว นี่มัจจุมารมาท้าทายอยู่ข้างหน้าแล้วนะ กล้าเดินต่อไปๆ หามัจจุมารหรือความตายที่มารออยู่ข้างหน้าไหม นี่มารห้าตัวนะ มาดักอยู่ตรงนี้ ก่อนหน้านี้ไม่เจอมารนะ ตรงที่จะข้ามภพข้ามชาติจริงๆ เนี่ยมารมารออยู่ตรงนี้นี่เอง แต่เดิมเรียกว่ามารๆ เรียกไปอย่างนั้นแหละ มาร

ไม่มายุ่งกับเราหรอกเพราะว่ากระจอกเกินไปนะ แต่ตอนจะพ้นจากอำนาจมารเนี่ยมารถึงจะปรากฏให้ดู ตอนนี้ตัวคนเดียวล้วนๆ เลยนะ ไม่มีใครช่วยเราได้อีกแล้ว มีทางเดินอยู่สองทาง คือเดินไปข้างหน้าแล้วก็ตาย ถ้าไม่ตายก็บ้า จะรู้สึกอย่างนี้เลยนะ ถ้าถอยซะจะตกเป็นทาสของมารตลอดไป แต่ว่ามีความสุขอย่างโลกๆ นี่ใจ ถ้าไม่ได้ฝึกอบรมบารมีให้แก่กล้านะ ถอยแน่นอนเลย มันเจอความทุกข์อะไรที่ใหญ่กว่านี้ไม่มีอีกแล้วนะ ไม่เคยเห็นความทุกข์อะไรที่ใหญ่กว่าขันธ์เลย

ขันธ์เป็นทุกข์นะ การที่เห็นขันธ์เป็นทุกข์นี่เรียกว่าทุกขสัจ ถึงตรงนี้สิ่งที่จะช่วยเราได้คือบารมีที่เราเคยอบรมมานั่นเอง ยกตัวอย่างนะ ทานบารมีเราเคยเสียสละ อย่างพระเวสสันดรสละตัวเองสละลูกสละเมีย ตรงนี้เรากล้าสละชีวิตไหม ถ้าเรายังรักตัวกลัวตายเราก็จะถอยจิตออกมา แล้วตกเป็นทาสของมารตลอดไป ถ้ากล้าหาญที่จะสละชีวิต ตายก็ตายเถอะ บ้าก็บ้าเถอะ ช่างมันเถอะ ไม่เอาแล้วกายนี้ใจนี้ นี่คือบารมีที่ยิ่งใหญ่เลยนะ ทานบารมีที่ฝึกฝนอบรมมา มาช่วยเราตรงนี้นี่เอง มันกล้าสละกระทั่งชีวิตตัวเอง ศีลบารมีคือจิตใจของเราขณะนั้นเป็นปกติได้ไหมท่ามกลางความทุกข์ที่รุมเร้าเนี่ย จิตใจเป็นปกติได้ไหมหรือจะคลุ้มคลั่งกวัดแกว่งออกไป ตรงนี้ขันติบารมีก็ต้องมีอยู่ อดทนนะ ต้องอดทนให้ได้ต่อความทุกข์ที่บีบคั้นเข้ามา ประดังเข้ามา ทนที่จะไม่หนี ตายเป็นตาย มีสัจจบารมีนะ ตั้งสัจจะสู้ตายก็ต้องสู้ตายนะ ยอมรับสภาพความจริงเลย กายนี้ใจนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย นี่คือสัจจะ นี่คือความจริง กล้ายอมรับความจริงไหมหรืออยากจะหนีความจริง คนทั่วไปใจอ่อนชอบหนีความจริง เวลามีความทุกข์ก็หนีไปหาลมหายใจ หนีไปหาท้อง หนีไปหาเท้า หนีลูกเดียวไม่ยอมรับความจริง เพราะความจริงก็คือขันธ์เนี่ยทุกข์ล้วนๆ เลย เนกขัมมบารมีคือกล้าสละความสุขทุกสิ่งทุกอย่างไหมต่อไปนี้ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายใจกล้าสละไหม ถ้าเคยกล้าสละเคยฝึกเนกขัมมบารมีมานะ กล้าสละความสุขในกาม ปัญญาบารมีมีพอไหมที่จะรู้ทุกอย่างตามที่เขาเป็น จิตมันเป็นอย่างนี้ รู้อย่างที่มันเป็น ตามรู้ตามดูสิว่าจริงๆ แล้วมันเป็นอย่างไร ตามรู้ตามดูลงไปเรื่อย มันทุกข์ล้วนๆ ยอมรับตรงนี้ไหม

บารมีสิบทุกตัวสำคัญหมด มาช่วยเราในนาทีสุดท้าย ซึ่งเราตัวคนเดียวแล้ว ไม่มีอะไรมาช่วยเราแล้ว เวลาที่เราเผชิญกับมาร ถ้ากำลังพอนะ ถึงจุดหนึ่งมันจะอัศจรรย์ มันจะหลุดออกมาจากการยึดเกาะในจิต จะสลัดจิตคืนให้ธรรมชาติไป ไม่ยึดถือจิตและไม่ยึดถืออะไรในโลกอีกแล้ว เพราะจิตนี่เป็นขันธ์ที่ยึดถือเหนียวแน่นที่สุดเลย รักที่สุดหวงที่สุดไปถึงพรหมโลกก็ยังยึดจิตไว้นะ ไม่ปล่อยนะ อย่างเป็นอรูปพรหมปล่อยกายได้ แต่ก็ยังยึดจิตอยู่ มันเหนียวแน่นที่สุด พอไม่ยึดถือจิตก็ไม่ยึดถืออะไรอีก

ต้องฝึกนะ ต้องพัฒนาบารมีของเราขึ้นมาเรื่อยๆ ฝึกสติไป ถ้าเรามีสติเราก็เห็นความรักใคร่หวงแหนในทรัพย์สินเงินทองในตัวของเราเองในอะไรต่ออะไร มันจะกล้าสละได้ ฝึกกล้าสละความสบายของเราไหม กล้าสละความเอร็ดอร่อยในกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไหม ต้องฝึกนะสิ่งเหล่านี้ต้องฝึกทั้งสิ้นเลย พระพุทธเจ้าก็ฝึก ท่านถึงบอกตอนสุดท้ายอาศัยบารมีนี่เองมาสู้กับมาร เพราะฉะนั้นในคัมภีร์ที่เขาเขียนเขาเขียนดีนะ สร้างมารขึ้นมาเป็นสัญลักษณ์เป็นบุคคลาธิษฐาน ไอ้มารจริงๆ ก็มีนะพวกเทวดามารเนี่ยมีอยู่ในสวรรค์ชั้นที่หก พวกนี้เรียบร้อยมากเลย เรียบร้อยกว่าเทวดาฝ่ายดีอีก พวกนี้สร้างบารมีมากนะถึงได้เป็นมาร พวกนี้จริงๆ อยากได้พุทธภูมิ แต่ขี้อิจฉาไม่อยากให้คนอื่นได้ก่อน มารพวกนี้เขาไม่มาผจญเราหรอกเพราะกระจอกเกินไปนะ เอาไว้สู้กับเพราะโพธิสัตว์ที่จะเป็นพระพุทธเจ้านะ ของเราเจอมารของเราเองห้าตัวนี้ก็ร่อแร่แล้ว เราต้องสร้างของเรานะ สร้างเครื่องมือเอาไว้วันหนึ่งจะต้องใช้

ฟังหลวงพ่อนี่ ปีนี้อาจจะยังไม่ได้ใช้ สิบปีข้างหน้าอาจจะได้ใช้ หรือชาติหน้าอาจจะได้ใช้ ฟังไป จิตใจมันจะได้รู้ร่องที่จะเดินไปข้างหน้า ถ้าครูบาอาจารย์ไม่ได้ชี้ร่องให้เราเดินไปนี่นะยากที่สุดเลย ครูอาจารย์ที่ท่านเดินไปได้เองนะ มีหลวงพ่อเทียน หลวงปู่มั่น ท่านเดินของท่านไปได้ นี่ยอดมนุษย์ทั้งนั้นนะ ยอดมนุษย์ไม่ใช่อุลตร้าแมนนะ เป็นยอดของมนุษย์จริงๆ เลย อัศจรรย์นะท่านเหล่านี้ นอกนั้นขณะที่ท่านบอกให้เดินตามนะ ยังออกนอกลู่นอกทางนะ ตุปัดตุเป๋ ท่านบอกเขย่าธาตุรู้ทูก็จะเพ่ง

ถ้ามีสติก็จะมีศีล ถ้ามีสติก็จะมีสมาธิ ถ้ามีสติก็จะมีปัญญา มีสติมันก็จะละชั่วทำดี จิตใจผ่องแผ้วหลุดพ้น ค่อย ๆ ดูใจของเรานะ มีสติสำรวจจิตใจของเราไปเรื่อยเลย มันไปติดมันไปข้องอะไรนะ คอยเรียนรู้ไป มันไปติดสมถะก็รู้ทันมันไป ทำไมต้องติดสมถะเพราะว่าอยากดีอยากสุขอยากสงบ มันไปติดกิเลสเพราะว่าเห็นโลกยังเอร็ดอร่อยอยู่ ให้สำรวจใจของเราอย่างซื่อๆ นะ ตามองเห็นสาวหรือเห็นหนุ่มใจมันชอบให้รู้ทันใจของเรา อย่ามัวไปดูหนุ่มดูสาวมันนะ เราไปดูแต่เปลือก มันไม่ได้เห็นเนื้อในมันนะ เนื้อในมันน่าเกลียดนะ ยิ่งถ้าเห็นนิสัยมันนะ กินไม่ลงเลย มันขี้ทั้งตัวเลยนะ ไม่ใช่วิเศษเลย ดูเข้าไปนะดูเข้าไป

ค่อยฝึกมันจะค่อยพัฒนาขึ้นทุกวันๆ รู้สึกตัวมีสติขึ้นมา ทำกัมมัฏฐานอันหนึ่งขยับอะไรก็ได้ พุทโธก็ได้ อะไรก็ได้เหมือนกันหมดแหละ ใจลอยไปแล้วรู้ เพ่งไว้ก็รู้ ใจเป็นสุขเป็นทุกข์ก็รู้ เป็นกุศลอกุศลก็รู้ ฝึกอย่างนี้ ฝึกทุกวัน สติเกิดขึ้นมาก็จะเห็นกายไม่ใช่เรา เห็นใจไม่ใช่เราเป็นเป้าหมายที่หนึ่ง เห็นกายเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยปล่อยวางกายเป็นเป้าหมายที่สอง เห็นจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยปล่อยวางจิตได้เป็นเป้าหมายที่สาม

รู้แจ้งอริยสัจคือรู้แจ้งทุกข์ ทุกข์คือกายกับใจ กายกับใจนี้ทุกข์ล้วนๆ ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิด อริยสัจเป็นธรรมที่อัศจรรย์ที่สุด บางครั้งภาวนาจิตมันปล่อยวางนะ ว่างไปหมดเลย รู้สึกสบาย พอหลายๆ วันรู้สึกไม่ใช่อีกแล้ว จิตมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่รู้กายรู้ใจไป ถ้าฟุ้งซ่านก็ทำความสงบเข้ามา สงบแล้วก็รู้กายรู้ใจไป เดี๋ยวว่างไปอีกแล้ว คราวนี้ดูท่าจะดีท่าจะจริง ดูไปดูมาไม่ใช่อีกแล้ว จิตใต้สำนึกจะบอกว่ามันยังมีอะไรบางอย่างที่ยังขาดอยู่ มีอะไรบางอย่างที่เรายังไม่รู้ ตราบใดที่ยังไม่รู้สิ่งนี้นะ การทำงานการดิ้นรนของจิตจะไม่เลิกหรอก หยุดชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวก็ทำใหม่ มันจะรู้สึกอยู่ลึกๆ ว่าเรายังขาดอะไรบางอย่างแต่ไม่รู้ว่าคืออะไร ถ้ารู้ว่าขาดอะไรมันก็ง่ายสิ แต่นี่มันไม่รู้หรอกมันคลำไปเรื่อยนะ ลองผิดลองถูก ถึงจุดหนึ่งนะมันจับได้ถูกหลักของมันนะ ที่หลวงพ่อเทียนบอกเหมือนคลำในห้องมืดไปถูกสลักของมันเข้า สิ่งที่เราไม่รู้ก็คืออริยสัจนั่นเอง เราไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ไม่รู้แจ้งในกองทุกข์นั่นเอง ถ้ารู้แจ้งในกองทุกข์ จิตก็สลัดทิ้งเลย พ้นตรงนั้นเลย

ดังนั้นรู้ทุกข์เมื่อไหร่นะ สมุทัยคือตัณหาถูกละอัตโนมัติ นิโรธหรือนิพพานปรากฏต่อหน้าต่อตาอัตโนมัติเลย นิพพานไม่เคยหายไปไหนอีกเลยนะ ปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตามนสิการถึงเมื่อไหร่ก็เห็นอยู่เลย

๓.๒ การภาวนา

๑. ชาวพุทธเป็นนักเรียน ไม่ใช่นักทำ

เราไปวาดภาพการปฏิบัติเอาไว้เพี้ยน เราวาดภาพการปฏิบัติว่าต้องทำอะไร สิ่งที่ทำต้องเหนือธรรมดาด้วย ทำสิ่งที่ไม่ธรรมดา แล้วก็ได้สิ่งที่ไม่ธรรมดา เราไปวาดภาพว่าเราจะได้อะไรสักอย่างที่วิเศษมากเลย เวลาเราทำก็ทำอะไรที่ไม่เหมือนธรรมดา กะว่าจะได้สิ่งที่ไม่ธรรมดา แท้จริงหน้าที่ของเราคือเรียนเท่านั้นเอง

ชาวพุทธเป็นนักเรียนนะ ไม่ใช่นักทำ นักเรียนชื่อมันก็บอกแล้ว คำว่า "เรียน" หน้าที่ของเราก็คือเรียนไม่ใช่ทำ สิ่งที่ได้มาจากการเรียน คือ ความรู้ ฉะนั้นเราจะรู้ความจริงของกายของใจ เราเรียนเรื่องกายเรื่องใจ คอยเฝ้าสังเกตกายสังเกตใจ ในที่สุดก็ได้ความรู้เรื่องกายเรื่องใจว่าเขาไม่ใช่ตัวเราหรอก เขาไม่เที่ยง เขาเป็นทุกข์ เขาไม่ใช่ตัวเรา

๒. เราเรียนเพื่อให้รู้ ไม่ใช่เรียนเพื่อเอา

เราไม่ใช่ฝึกเอารู้ เผลอก็ได้ คนทั่ว ๆ ไปเผลอมาตั้งแต่เกิดเลย เราเผลอตั้งแต่ตื่นจนหลับ เผลอตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่รู้ตัวว่าเผลออยู่ ฉะนั้นในโลกนี้มีแต่คนเผลอ มีแต่คนหลง แต่ไม่มีใครรู้ว่าหลงอยู่ ต่อเมื่อเราฝึกปฏิบัติจนสติเกิด เราจะรู้เลยว่าที่ผ่านๆ มาเราหลงตลอดเลย ดังนั้นเราจะฝึกเพื่ออะไร เราจะฝึกเพื่อไม่ให้หลงหรือเปล่า ไม่ใช่ จิตจะหลงหรือเกิดสติเราสั่งไม่ได้นะ เราเลือกไม่ได้ว่าให้จิตเป็นกุศลมีสติ หรือเป็นอกุศลหลงไป แต่เราจะเรียนจนเห็นเลยว่าจิตจะเผลอไปก็ห้ามไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวสั่งก็ไม่ได้ รู้สึกตัวแล้วก็รักษาไม่ได้ รู้สึกไหมพอเผลอไปแล้วรู้ว่าหลงนะรักษาได้แวบเดียว เดี๋ยวก็หลงใหม่ ในที่สุดจะเห็นเลยว่าจิตที่เป็นอกุศลคือหลงไป จิตที่เป็นกุศลคือรู้สึกตัว เสมอภาคกัน เกิดแล้วดับเหมือนกันหมดเลย ไม่ได้ฝึกจะเอาอันหนึ่ง เกลียดอันหนึ่ง ฉะนั้นเราไม่ได้ฝึกเพื่อหาทางให้จิตสุข ให้จิตสงบ ให้จิตดี แต่เราฝึกจนเห็นความจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแล้วดับหมดเลย ความสุข ความสงบความดี เกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์ความฟุ้งซ่านอกุศล เกิดแล้วก็ดับ เสมอภาคกัน เรียนจนใจเป็นกลางอย่างนี้ง่าย แต่ถ้าเรียนแล้วตั้งเป้าว่าเราต้องสงบต้องสุขต้องดีอย่างนี้ยากแล้ว เพราะสงบสุขดีก็ชั่วคราว ถ้าเราพยายามฝืนให้มันถาวร เรียกว่าเราฝืนธรรมะ ฝืนความจริง ฝืนธรรมดา ไม่สำเร็จหรอก ล้มลุกคลุกคลานไปตลอดชีวิตของการปฏิบัติ

แต่ถ้าเราปฏิบัติแล้วเรายอมรับความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ใช่ของที่ต้องทำให้เที่ยง ไม่ใช่ของที่ต้องทำให้สุขถาวร ไม่ใช่ของที่บังคับได้ ใจยอมรับอย่างนี้นะ ไม่มีคำว่าเจริญหรือเสื่อมแล้ว คำว่าเจริญหรือเสื่อมนี้เราพูดเอาตามใจ มันไม่ได้ดีอย่างใจก็บอกว่ามันเสื่อม มันดีถูกใจก็บอกว่ามันเจริญ แท้จริงไม่มีคำว่าเจริญหรือเสื่อมหรอก มีแต่คำว่าเกิดกับดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับไป อกุศลเกิดแล้วก็ดับไปเท่าๆ กัน เพียงแต่บางวันอกุศลเกิดบ่อย คนทั่วๆ ไปและนักปฏิบัติไม่ชอบมัน ก็บอกว่าจิตเสื่อม ความจริงโลภโกรธหลงถึงจะเกิดบ่อยแต่ทุกครั้งที่เกิดก็ดับทุกที

สภาวธรรมทั้งหลายสอนธรรมะเราเท่ากัน สอนไตรลักษณ์เท่าๆ กัน แล้วทำไมต้องมีกุศลอกุศลขึ้นมา ก็เพราะว่าถ้ามันมีแต่อกุศลล้วนๆ เช่น เผลอล้วนๆ เราก็จะไม่รู้ว่าเผลอนี้มันไม่เที่ยง เราจะรู้สึกว่ามันคงที่ เราดีอยู่ตลอดเวลา เช่น ทุกคนในห้องชั่วเท่ากันหมด ในห้องนี้ไม่มีคนชั่วแล้ว ทุกคนกลายเป็นคนดีเท่ากันหมดเลย แต่ถ้ามีคนหนึ่งเป็นคนดีขึ้นมา คนที่เหลือชั่วหมดเลย จิตนี่ก็เหมือนกัน จิตที่หลงตลอดเวลาตั้งแต่เกิดนะ ยิ่งพวกทำกัมมัฏฐาน ยิ่งเป็นพวกหลงมากเลย หลงไปแช่อารมณ์แล้วนึกว่าวิเศษมาก ฉะนั้น จิตมีแต่หลง ไม่เคยรู้สึกตัว จึงไม่รู้ว่าหลงอยู่ การที่เราฝึกจนกระทั่งสติตัวจริงเกิดขึ้นมา เราจะรู้ว่าเราหลง แล้วเราจะมีปัญญาเห็นว่าความหลงก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง นี่ทางรอดอยู่ที่นี่นะ ไม่ใช่ทางรอดอยู่ที่ฝึกไม่ให้หลง ไม่ใช่ฝึกเอาดีเอาสงบเอาสุข ไม่ได้ฝึกเอาสติเพราะสติหรือการมีกุศลทั้งหลายเหมือนเรือเท่านั้นเอง ท่านบอกธรรมะเหมือนเรือเอาไว้ข้ามฝั่ง พอข้ามฝั่งได้แล้วก็ถีบหัวเรือทิ้งไป ไม่เกี่ยวกับเราแล้ว เราขึ้นบกไม่แบกเรือไปด้วย

ฉะนั้นการที่เราต้องฝึกให้มีสติมากๆ เพื่อจะอาศัยรู้ว่าเมื่อกี้เผลอไปแล้ว แล้วก็ตอนนี้รู้สึกตัวมีสติรู้ทัน รู้มากๆ ปัญญาก็เกิด เห็นว่าเผลอก็บังคับไม่ได้ รู้สึกตัวก็รักษาเอาไว้ไม่ได้เสมอภาคกัน ใจจะวาง ใจจะหยุดดิ้น ถ้าใจของเรายังเห็นว่าอันหนึ่งดีอีกอันหนึ่งไม่ดีอันหนึ่งสุขอีกอันหนึ่งทุกข์ อันหนึ่งจะเอาอีกอันหนึ่งจะผลัก ใจจะไม่เลิกทำงาน ใจจะไม่เลิกปรุงแต่ง จะดิ้นหาความสุข จะดิ้นหาความดี จะดิ้นหาความสงบไปเรื่อยๆ ใจจะดิ้นไปเรื่อยปรุงแต่งไปเรื่อย แต่ถ้าเห็นทุกอย่างเสมอภาคกันหมด ไม่ใช่รักอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง ใจจะเลิกดิ้น ใจที่เลิกดิ้นจะเข้าถึงความสงบสุขนะ ฉะนั้นคำว่านิพพานมีอีกชื่อหนึ่งว่าวิสังขาร (ธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง) มีอีกชื่อหนึ่งว่าวิราคะ (ไม่อยาก ไม่หิว) มีอีกชื่อหนึ่งว่าสันติ

เราเรียนเพื่อให้รู้ ไม่ใช่เรียนเพื่อเอา ถ้าใจมันหมดงานที่จะต้องทำ หมดภพ คือหมดการทำงานของจิต ภพก็ขาด ใจไม่ทำงานก็ไม่มีผู้ทำงาน ความทุกข์ไม่มีที่จะตั้งไม่มีที่จะอิงอาศัย นี่ที่สุดของทุกข์อยู่ตรงนี้ อยู่ตรงที่ละอวิชชาได้ ละความเห็นผิดได้ ละได้ก็วาง ได้วิมุตติก็เห็นนิพพาน

๓. ปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไร

๑) เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อจะเอาอะไร และก็ไม่เสียอะไร (เพราะตัวเราไม่มี) ไม่ได้ภาวนาให้เหนือธรรมดา แต่จะได้สัมมาทิฏฐิ เห็นความจริงของกายของใจ (ขันธ์) ว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับควบคุมไม่ได้ หรือพิจารณาจนขันธ์กระจายตัว เห็นว่าขันธ์ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เขา อีกทั้งไม่ปรุงแต่งกายวาจาใจ แต่ให้รู้ทัน ไม่ไปควบคุมบังคับมันจนใจเป็นกลางต่อกุศลและอกุศล จิตก็จะผ่องใส

๒) การภาวนาไปจนเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่ได้อะไรมา และไม่เสียอะไรไป เพราะไม่ได้จะเอาอะไรและไม่ได้ยึดถืออะไรกระทั่งมรรคผลนิพพาน แต่เพราะไม่ได้ยึดถืออะไรต่างหากจึงได้มรรคผลนิพพาน ไม่ได้เสียอะไรเพราะเราไม่เคยมีอะไรอยู่แล้ว แต่จะได้ความรู้

ความเข้าใจ ได้สัมมาทิฏฐิเห็นความจริงของอริยสัจ ผลที่ได้จะเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี

๔. การเรียนธรรมะต้องรู้ทิศทางเดิน และเห็นธรรมดาของกายของใจ

อย่างต่ำที่สุดชาตินี้ต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ พวกเราเกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกคน มีกายมีใจที่สมบูรณ์ พวกเรามีโอกาสดี เราได้พบพระพุทธศาสนา เราได้เข้าใกล้ ได้ฟังธรรม ฉะนั้นถ้าหากเราได้เอาธรรมะเข้าสู่จิตเข้าสู่ใจของเราได้ จนกระทั่งเราได้ขั้นต่ำสุดเป็นพระโสดาบันได้ เราก็จะปลอดภัย แต่เดิมเราระเหเร่ร่อนอยู่ในวัฏสงสารเหมือนเด็กกำพร้าร่อนเร่ไปเรื่อย ไม่มีพ่อไม่มีแม่ โดดเดี่ยวเดียวดายในสังสารวัฏ เหมือนกับมีเพื่อนเยอะ มีญาติเยอะ มีลูกมีเมีย มีอะไร ที่จริงก็คือตัวคนเดียวนั่นแหละ ถึงคราวจะตายก็ตายคนเดียวนะ ถึงคราวลำบากก็ลำบาก ใครเขาจะมาทุกข์แทนเราได้ ไม่มีที่พึ่ง แต่พอเรามาศึกษาธรรมะ จนเราเข้าถึงจิตถึงใจของเราอย่างแท้จริง เราจะรู้สึกเลย เรามีพ่อมีแม่ เราไม่ใช่ลูกกำพร้า ไม่ใช่เด็กหลงทางอีกต่อไป ถ้าเมื่อใดเราได้โสดาบัน เราจะรู้เลยเราไม่ใช่เด็กหลงทางอีกต่อไปแล้ว เราเป็นลูกมีพ่อมีแม่ จิตใจมันจะมั่นคง อยู่ในสังสารวัฏนี้อย่างมั่นคงมากขึ้น

โสดาบันไม่ได้ยากจนเกินไปที่จะทำได้ พวกเราที่มีสติ มีปัญญา มีความสมบูรณ์ทางกายทางใจขนาดนี้ มีศรัทธาอย่างนี้ ถ้ามีปัญญามีสติขึ้นมาละก็ มันทำได้ พระโสดาบันคือคนที่ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเรา เบื้องต้นละความเห็นผิดได้ พอมันไม่เห็นว่ามีตัวเรา ต่อไปความยึดถือในตัวเราในกายในใจก็ลดลง ลดลงนะ ถึงจุดสุดท้ายที่บรรลุพระอรหันต์ไม่ยึดถือในกายในใจอีกแล้ว คืนกายคืนใจให้โลกได้ ความทุกข์จะไม่มีขึ้นมาอีก ดังนั้นจุดหมายปลายทางเลย ก็คือต้องเป็นพระอรหันต์ ต้องพ้นทุกข์ให้ได้ หน้าที่หลักของเราในการเดินทางในสังสารวัฏนี้ไม่ใช่หาความสุข ความสุขไม่มีจริง สุขก็ชั่วครั้งชั่วคราว งานหลักของเราในสังสารวัฏนี้ต้องพ้นทุกข์ให้ได้ ต้องถึงนิพพานให้ได้ มีแต่ความสุขล้วนๆ ทำไมจะไม่เอา ทีนี้ก่อนจะถึงมรรคผลนิพพาน ก่อนจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้ ขั้นแรกสุดต้องเห็นก่อน กายกับใจไม่ใช่เรานะ ถ้ายังเห็นกายกับใจว่าเป็นเรายังปล่อยไม่ได้ พระโสดาบันเห็นกายกับใจไม่ใช่เรา ฉะนั้นงานแรกที่พวกเราต้องมุ่งไปสู่ ทำให้ได้ทำให้ถึง ก็คือเรียนรู้กายเรียนรู้ใจจนวันหนึ่งเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา

ในความเป็นจริงกายกับใจไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราสำคัญผิดว่ากายกับใจเป็นเรา ถ้าเรามารู้กายเนืองๆ รู้ใจเนืองๆ จนเห็นความจริงของกายของใจ ก็จะรู้เลยกายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรามาตั้งแต่ไหนแต่ไร แต่คล้ายๆ เราขี้โกง เราหน้าด้านนะ ไปฉกฉวยเอาของโลกมาเป็นของเรา เดิมอาศัยธาตุของพ่อของแม่เป็นจุดตั้งต้น อาศัยอาหาร อากาศ อาศัยน้ำอะไรนี้ อยู่ในโลกนี้ เรายืมธาตุของโลกมาใช้ แต่ว่าสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเรา คล้ายๆ ไปยืมเขามาใช้ แล้วขี้ตู่ ทีนี้เราคอยรู้คอยดูนะ รู้กายตามความเป็นจริง รู้ใจตามความเป็นจริง นี่แหละเรียกว่าวิปัสสนา งานของวิปัสสนา คือ คอยรู้กายตามความเป็นจริง คอยรู้ใจตามความเป็นจริง วันหนึ่งเห็นความเป็นจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา พอเห็นตรงนี้เรามีทิศทางแล้ว เราปลอดภัยแล้ว

ท่านเปรียบเทียบนะว่า คนทั่วไปเหมือนคนที่ตกอยู่กลางทะเลไม่รู้ทิศเหนือทิศใต้ ไม่มีทางช่วยตัวเอง อย่างไรก็ต้องจมน้ำ พระพุทธเจ้าเหมือนคนอยู่ที่ประภาคาร จุดโคมไฟจุดประทีปแสงสว่าง ชี้ทิศทางให้เรารู้ว่าชายฝั่งอยู่ทางไหน คนที่รู้ทิศทางว่าชายฝั่งอยู่ที่ไหนนี่แหละเรียกว่าพระโสดาบัน ยังละกิเลสคืนไม่ได้สักตัวเดียวเลยนะ ละความเห็นผิดได้เท่านั้นเอง เพราะรู้ทิศทางแล้วว่าทิศทางคือมุ่งไปสู่การละความยึดถือในกายในใจ เพราะว่าโอกาสละก็มีเพราะเห็นความจริงแล้วว่าไม่ใช่ตัวเรา ดังนั้นพระโสดาบันเหมือนคนที่ตกอยู่กลางทะเล แต่รู้แล้วว่าทิศทางที่จะเข้าฝั่งอยู่ที่ไหน พระสกิทาคามีคือคนที่ว่ายน้ำเข้าหาฝั่งใกล้เข้าไปเป็นลำดับๆ พระอนาคามีเหมือนคนที่เท้าหยั่งถึงชายฝั่ง ยังอยู่ในน้ำนะ แต่เท้าแตะชายฝั่ง ยังถูกคลื่นกระแทกกระทั้นอยู่ แต่ว่าพอรอดแล้ว พระอรหันต์คือคนที่ขึ้นบกได้ ขึ้นบกได้ก็คือสามารถละความยึดถือในจิตในใจนี้ได้ ละได้ก็เพราะเห็นความจริงว่าจิตใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ นะ ถ้าตราบใดเห็นว่าจิตใจนี้ยังทุกข์บ้างสุขบ้างจะละไม่ได้ ยังดิ้นรนหาความสุขไปเรื่อยๆ ถ้าปัญญาแก่รอบเห็นขันธ์เป็นทุกข์ล้วนๆ ถึงจะวางได้

พระพุทธเจ้าจึงสอนว่าให้รู้ทุกข์ ถ้าเมื่อใดเห็นขันธ์ห้าเป็นทุกข์ เรียกว่ามีวิชชา ละอวิชชาได้ อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ไม่รู้อริยสัจข้อแรกคือไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้ว่าขันธ์ห้าเป็นทุกข์ เพราะคิดว่าเป็นตัวดีนะ หรือว่าทุกข์บ้างสุขบ้าง ถ้ายังเห็นอย่างนี้ไม่ละหรอก ไม่คลายความยึดถือ ฉะนั้นคอยรู้อยู่ที่กายที่ใจ การปฏิบัติไม่มีเกินกายเกินใจนี้ออกไปหรอก เรียนรู้กายรู้ใจตามธรรมดา รู้ว่าธรรมดาของกายของใจเป็นอย่างไร ธรรมดาของกายของใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา เรียนให้เห็นความเป็นธรรมดาของกายของใจ ไม่ใช่ฝึกเพื่อให้เกิดสภาวะเหนือธรรมดานะ พวกเรานักปฏิบัติร้อยละร้อยมุ่งเอาดีอยากสุขอยาก

สงบ ไม่มีใครมุ่งที่จะเห็นความจริง ถ้าเห็นความจริง คือเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่มีใครมุ่งตรงนี้ มีแต่มุ่งจะหาความสุขความสงบความดี อุตส่าห์ภาวนาแทบเป็นแทบตาย หวังว่าวันหนึ่งมันจะดี ดีถาวรด้วย หวังว่ามันจะสุขถาวรด้วย หวังจะให้จิตใจมีแต่ความสงบร่มเย็นถาวร นี่เราไปอยากได้สิ่งเหล่านี้ ความสุขถาวรความสงบถาวร ความดีถาวรไม่มีในโลกนะ ขันธ์ห้านี่ไม่เที่ยง ขันธ์ห้านี้เป็นทุกข์ ขันธ์ห้านี่ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครไปทำให้มันสุขถาวรสงบถาวรดีถาวร ไม่มีใครไปบังคับควบคุมมันได้อย่างแท้จริง ฉะนั้นคนส่วนมากภาวนาแล้วหลุดพ้นจากสังสารวัฏไม่ได้ ก็จะดิ้นรนไปเรื่อยๆ ล้มลุกคลุกคลานไปเรื่อยๆ

จริงๆ แล้วการปฏิบัติไม่ได้มีอะไรยากเลย ง่ายสุดๆ เลย ร่างกายเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตใจเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ไปดัดแปลงกายดัดแปลงใจ ทันทีที่เราคิดเรื่องปฏิบัติ เราจะดัดแปลงกายดัดแปลงใจทันที เคยหายใจสบายๆ ก็หายใจให้ไม่เหมือนธรรมดา เคยเดินสบายๆ ก็เดินให้ไม่เหมือนธรรมดา จะกินอยู่หลับนอนก็ทำให้มันไม่เหมือนธรรมดาไปหมด จิตใจก็ทำให้มันผิดธรรมดา เช่น จิตใจธรรมดามันไม่เที่ยง มันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงก็ไปเพ่งให้มันนิ่งๆ ทำให้มันผิดธรรมดา หวังว่าถ้าผิดธรรมดาได้แล้วจะได้ธรรมดาคือธรรมะ เป็นไปไม่ได้นะ ต้นทางกับปลายทางไม่สมเหตุสมผลกัน ถ้าอยากได้ธรรมะคือความเป็นธรรมดา เข้าใจความเป็นธรรมดาของชีวิตของโลกของกายของใจ ก็อย่าทำอะไรที่ผิดธรรมดา รู้กายว่าธรรมดาของกายเป็นอย่างไร รู้ใจว่าธรรมดาของใจเป็นอย่างไร รู้จนวาง มันวางเอง มันเห็นว่า โอ้ ธรรมดา เข้าใจ ไม่มีใครทำให้มันเหนือธรรมดาคือสุขถาวรสงบถาวรดีถาวรได้ มันวางเอง ฉะนั้นการปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้มีอะไรยากสักนิด ถ้าเมื่อไรรู้สึกว่าการปฏิบัติยาก ให้รู้เลยว่าทำผิดแน่นอน ทำไมยากล่ะ ก็อยากบังคับมัน พอบังคับมันแล้วบังคับไม่สำเร็จก็เลยรู้สึกยาก

๕. การภาวนาต้องจับหลักให้แม่นแล้วทางใครทางมัน

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๓]

อุบายของคน ๆ หนึ่งเนี่ยคนอื่นเอาไปใช้ไม่ค่อยได้ผลหรอก กิเลสใครกิเลสมันสิ ทางใครทางมันสิ จับหลักให้แม่นแล้วทางใครทางมัน จับหลักให้แม่นแล้วเดินไปคนเดียวเป็นเพื่อนกันได้นะ แต่เวลาทางดำเนินของจิตแล้วเดินคนเดียวทุกคน เพราะในความเป็นจริงทุกคนเดินคนเดียว เดินไปตามกระแสกรรมของเรานี้เอง

เส้นทางนี้จึงเป็นเส้นทางของผู้ไปคนเดียว เรียกว่าเอกายนมรรค แปลได้หลายอย่าง แปลว่าเส้นทางของคนที่ไปคนเดียวก็ได้ เส้นทางสายเดียวก็ได้ เส้นทางของบุคคลผู้เดียวคือพระพุทธเจ้าก็ได้นะ เส้นทางที่บรรลุแล้วเดินครั้งเดียว เมื่อเดินไปแล้วสุดทางแล้วไม่มีเดินย้อนกลับ เดินไปครั้งเดียวไม่ใช่ว่าเดินแล้วเดินอีก เป็นพระอรหันต์แล้วอีกวันกิเลสเกิดใหม่ ไม่ใช่

คำว่าเอกายนมรรคนะมีนัยยะกว้างขวางมากเลย เป็นทางของท่านผู้เดียว ท่านผู้เป็นเอกคือพระพุทธเจ้า เป็นทางสายเดียวที่ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นทางของผู้ไปคนเดียว เป็นทางที่ไปครั้งเดียว ไปแล้วไม่ย้อนกลับหลัง มีหลายนัยยะ ต้องเรียนนะ ทางเส้นนี้ไปด้วยการรู้ รู้อะไร รู้กายรู้ใจ รู้ตรงไหน รู้ตรงปัจจุบัน รู้อย่างไร รู้ตรงตามความเป็นจริงที่เขาเป็นอยู่ กายนี้ไม่เที่ยง กายนี้เป็นทุกข์ กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่เที่ยง จิตเป็นทุกข์ จิตไม่ใช่ตัวเรา เนี่ยไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่เรา หรือไตรลักษณ์ อนิจจังทุกขัง อนัตตา นี่แหละของจริง

ไม่ใช่ดูกายเป็นปฏิกูลอสุภะนะ ปฏิกูลอสุภะไม่ใช่ของจริง ปฏิกูลอสุภะไม่มีสภาวะรองรับหรอก อย่างเราบอกว่ากะปิหอมเนยเหม็น อีกคนหนึ่งว่าเนยหอมกะปิเหม็น สกปรกก็ไม่ใช่ของจริงหรอก หรือเราบอกว่าศพเน่าๆ เนี่ยไม่ดี หนอนบอกอร่อย เราบอกคนตายแล้วเหม็น หนอนบอกหอม นี่ไม่เหมือนกัน

ฉะนั้นปฏิกูลอสุภะไม่ใช่ของจริงนะ แต่ความไม่เที่ยงนี่เป็นของจริง อะไรๆ ก็ไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์นี่เป็นของจริง อะไรๆ ที่เกิดขึ้นมาก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้น ความไม่ใช่ตัวเรานี่ของจริง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ปรากฏให้เรารับรู้อยู่ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจเหล่านี้ล้วนไม่ใช่เรา บังคับไม่ได้ทั้งสิ้นเลย

๖. กัมมัฏฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัว ทางใครทางมัน

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

หลวงพ่อบอกให้อย่างหนึ่งนะ บอกซื่อๆ บอกโง่ๆ เลยนะ แบบเทกระเป๋าให้เลย ทางใครทางมัน ทางใครทางมันนะ กัมมัฏฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัว แต่ต้องอยู่ในหลักที่พระพุทธเจ้าสอน แต่เรื่อง tactic เรื่องกลยุทธ์เรื่องอุบาย เป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งสิ้นเลย มันต้องรู้ตัวเองนะ ว่าทำอย่างไรแล้วสติเกิดบ่อยก็ทำอย่างนั้นแหละ ตอนนี้สติเกิดบ่อยไปแล้ว ชัก

มั่วๆ แล้ว สติเกิดไปเกิดมาเลยชักไม่เกิดเลยฟุ้งซ่านแทน เราก็ต้องแยบคาย ต้องรู้ทัน เราฟุ้งไปแล้ว ฟุ้งไปแล้วเราควรจะทำยังไงดี เราก็ต้องรู้ตัวเองอีก จะตามรู้ความฟุ้งด้วยวิปัสสนา หรือทำความสงบด้วยสมถะ หรือว่าเครียดจัด ลืมมันไปเลย ไปร้องเพลงสักเพลงหนึ่งก็ได้ บางคนเครียดจัด มาหาหลวงพ่อ ติดกัมมัฏฐานมาเครียด ใกล้บ้ามาแล้ว ความจริงบ้าแล้วล่ะ แต่หลวงพ่อก็พูดให้สุภาพหน่อย หลวงพ่อบอกร้องเพลงเป็นมั้ย ร้องให้ฟังสักเพลงหนึ่ง ให้ร้องเพลง คนนี้ชอบร้องเพลง ร้องเพลงแล้วสบาย รู้สึกมั้ย เมื่อกี้เครียด ตอนนี้สบายเห็นมั้ย ตอนนี้กลับมาดูได้แล้ว

มันง่ายนะ จริงๆ ทางใครทางมัน ทางเฉพาะตัว ทางนี้ต้องเดินคนเดียว พระพุทธเจ้าสอนนะ เอกายนมรรค ทางสายเดียว ทางของท่านผู้เป็นเอก ไม่มีใครเหมือน ทางที่ต้องเดินคนเดียว ทางเฉพาะตัว แปลได้หลายนัยยะ เอกายนมรรค งั้นไม่ใช่ว่าต้องเลียนแบบกันหลายคนมาถามหลวงพ่อ ทำไมไม่จัดคอร์ส พระพุทธเจ้าไม่จัดนะ หลวงพ่อจะเก่งกว่าท่านได้อย่างไร พระพุทธเจ้ามีแต่สอนๆ ๆ แล้วก็ไล่นะ โน่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง นั่นภูเขา โน่นถ้ำ นั่นป่า ไปทำเอาเอง เวลาสอนนั้นบางคราวท่านก็สอนหลายคนพร้อมๆ กัน แต่พอลงมือปฏิบัติก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวแล้ว ถึงร่างกายจะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอยู่ด้วยกันในบางคราว แต่งานทางจิตทางใจก็เป็นเรื่องเฉพาะตัวทั้งสิ้น

๗. ถ้ารู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่เรื่องปฏิบัติ จะใกล้กับมรรคผลนิพพาน

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

พวกเราเองที่ชอบแบ่งชีวิตเป็นสองส่วน ชีวิตช่วงนี้เป็นเวลาปฏิบัติ ช่วงนี้เป็นเวลาไม่ต้องปฏิบัติ ตราบใดที่ยังรู้สึกชีวิตมีสองส่วนนะ ชาตินี้ยังไกลต่อมรรคผลนิพพาน แต่ถ้ารู้สึกชีวิตนี้มีแต่เรื่องปฏิบัติ แต่ว่าเผลอบ้างรู้บ้าง เผลอบ้างรู้บ้าง อันนี้แหละใกล้กับมรรคผลนิพพาน ยกเว้นคนที่ต้องทำมาหากิน ต้องทำงานที่ต้องคิดนะ ในขณะนั้นปฏิบัติไม่ได้หรอก ก็ต้องยกเว้นไป

๘. ทำกัมมัฏฐานอะไรก็ได้ที่เนื่องด้วยกายเนื่องด้วยใจ

[๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๒]

ครูบาอาจารย์บางรูปสอนนะ หลวงปู่หล้าภูจ้อก้อสอนว่าพุทโธอย่างเดียวก็ถึงนิพพานได้ ถ้าฟังแบบนักอภิธรรมบอกว่าเป็นไปไม่ได้ พุทโธเป็นคำบริกรรมได้แต่สมถะ แต่ถ้าเรา

พุทโธเป็นนะ พุทโธแล้วดูใจไป พุทโธเล่นๆ เป็นเครื่องอยู่ เพราะโดยธรรมชาติใจของเราคิดตลอดเวลา ห้ามไม่ให้คิดไม่ได้ แทนที่จะให้คิดสะเปะสะปะนะก็ให้คิดพุทโธ ใครไม่ชอบพุทโธนะคิดอย่างอื่นก็ได้ ท่องชื่อแฟนยังได้เลย เคยมีพระรูปหนึ่งท่องชื่อแฟนนะแล้วจิตรวมเลยเพราะใจมันชอบ พุทโธๆ ไปแล้ว เราก็รู้ทันใจของเราไปเรื่อยๆ การดูจิตดูใจก็ทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ใช่เรื่องประหลาดอะไร

ใครชอบหายใจก็หายใจไป รู้ไปอย่างสบายๆ อย่าไปบังคับให้ลมหายใจต้องกระทบตรงโน้นตรงนี้ หายใจไปธรรมดานี่แหละ หายใจออกก่อน หายใจออกแล้วรู้สึกผ่อนคลาย หายใจเข้าด้วยความรู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกผ่อนคลายไปเรื่อยๆ หายใจไปๆ เราก็จะเห็นเลยร่างกายที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตไปรู้เข้า นี่ขึ้นวิปัสสนาได้แล้ว มันไม่ใช่ตัวเรา ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา

หรือหายใจไปๆ จิตแอบไปคิดแวบรู้ว่าจิตไปคิด หายใจไปแล้วจิตไปเพ่งใส่ลมหายใจก็รู้ว่าจิตไปเพ่งลมหายใจ หายใจไปเรื่อยๆ จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น มันเป็นการรู้กายเป็นการรู้จิต บางทีก็รู้กายบางทีก็รู้จิตนะ บางคนชอบสวดมนต์สวดอิติปิโสไป แล้วใจเป็นอย่างไรก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ก็ใช้ได้ แล้วก็รู้กายรู้ใจได้ คนไหนดูท้องพองยุบก็ดูไปเห็นรูปมันพองเห็นรูปมันยุบ ใจเป็นคนดู อย่าลืมนะคนไหนชอบพองยุบต้องมีใจเป็นคนดู

ถ้าไม่มีใจเป็นคนดูก็จะไปเพ่งรูปได้แต่สมถะ เดี๋ยวก็ผงก วูบๆ วาบๆ นะ ขนลุกขนชัน จะรู้รูปก็ต้องมีใจเป็นคนรู้ ต้องแยกรูปแยกนามเสียก่อน ค่อยสังเกตไป รูปที่พองนี่ถูกรู้ รูปที่ยุบนี่ถูกรู้ ปัญญามันจะเกิดว่าตัวที่พองมันไม่ใช่เราหรอก ตัวที่ยุบก็ไม่ใช่เราหรอก นี่ขึ้นวิปัสสนาดูรูปได้แล้ว

มันเห็นอย่างนี้ขึ้นมาได้เพราะใจมันตั้งมั่นเป็นคนดู พวกเราหลายคนนะไปดูพองยุบโดยที่ใจไม่ได้ตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู เอาใจแนบลงไปที่ท้องนะ ไปเพ่งรูป อันนั้นสมถะนะ การเพ่งตัวอารมณ์เรียกอารัมมณูปนิชฌานเป็นสมถะ ถ้าจะทำให้เป็นวิปัสสนา เราเห็นรูปมันพองเห็นรูปมันยุบ ใจไปอยู่ต่างหาก ใจไม่ถลำไปในรูป ใจจะเห็นทันทีเลยว่ารูปที่พองรูปที่ยุบนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ดังนั้นกัมมัฏฐานอะไรก็ได้นะถ้าทำเป็น ไม่ต้องทะเลาะว่าสายไหนดีกว่าสายไหนนะ สายไหนก็หลงได้เหมือนๆ กันแหละ สายไหนก็ถูกได้ หรือเราดูท้องพองยุบแล้วใจหนีไปคิดแวบไปก็รู้ทันว่าใจหนีไปคิด ดูท้องพองยุบแล้วใจไหลเข้าไปเพ่งอยู่ที่ท้องรู้ว่าไปเพ่งแล้ว ดู

ท้องพองยุบแล้วเกิดปีติขนลุกขนชัน ผงกหน้าผงกหลัง ตัวโคลงตัวเบาตัวลอยตัวใหญ่ สารพัดตัวนะ ก็รู้ทันว่ามันมีปีติขึ้นมา ดูท้องพองยุบแล้วเกิดความสุขรู้ว่ามีความสุข ดูท้องพองยุบแล้วก็มาดูจิตได้

ดูท้องพองยุบแล้วก็เห็นท้องมันพองท้องมันยุบ ไม่ใช่เราพองเรายุบ นี่ดูท้องพองยุบแล้วรู้รูปได้ เห็นเลยตัวที่พองยุบไม่ใช่เรา ตัวที่หนีไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่งไปเพ่งไปสุขไปทุกข์ไปดีไปชั่วก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นรูปธรรมบ้างนามธรรมบ้าง ค่อยๆ ฝึกไป ใครเคยทำอย่างไรก็ทำนะ

ใครเคยขยับอย่างหลวงพ่อเทียนก็ขยับไป อย่าไปเพ่งใส่มือ อย่าไปเผลอคิดเรื่องอื่น คอยรู้สึกไป ขยับไปแล้วก็รู้สึกนะ เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหวใจเป็นคนดู ใช้หลักเดียวกับที่ดูท้องพองยุบเมื่อกี้ เห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว ใจเป็นแค่คนดูไปเรื่อยๆ เราจะรู้เลยร่างกายที่เคลื่อนไหวนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก รูปมันเคลื่อนไหวไม่ใช่เรา อันนี้เรียกว่าเจริญวิปัสสนาด้วยการดูรูป เห็นรูปไม่ใช่เรา

หรือขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียนไป ใจหนีไปคิดแวบรู้ทัน ใจไปเพ่งใส่มือรู้ทัน ใจมีปีติรู้ทัน ใจมีความสุขรู้ทัน ใจเป็นอุเบกขารู้ทัน หรือใจฟุ้งซ่านหดหู่รู้ทันไปเรื่อยๆ จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของจิตไปเรื่อยๆ จิตมันเปลี่ยนแปลงของมันเอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอก นี่เป็นวิปัสสนาดูจิต

ดังนั้นกัมมัฏฐานอันหนึ่งนะ ทางแยกเยอะแยะเลย เป็นสมถะก็ได้ ไปรู้กายก็ได้ ไปรู้จิตก็ได้ สารพัดรูปแบบ ดีๆ ทั้งนั้นแหละ อย่าละเลย ค่อยๆ ฝึกไป ง่ายๆ หรือเดินจงกรมบางคนเดินไปธรรมดาเห็นร่างกายมันเดินไป ถ้าเดินไม่เป็นก็เดินแบบสมถะ ถ้าเดินไม่ได้เรื่องเลยเรียกเดินเรื่อยเปื่อยคือเดินแล้วก็คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ นะ อย่างนี้เรียกเดินเรื่อยเปื่อย อย่างน้อยก็ได้ออกกำลังกายดีกว่าไม่เดินเลยเดี๋ยวเป็นง่อย

แต่ถ้าเดินไปแล้วใจมันไหลไปเกาะอยู่ที่เท้า เท้าจะยกเท้าจะย่างเท้าจะเหยียบจะกดรู้หมดเลย จิตแนบอยู่ที่เท้าเลยอันนี้ได้สมถะ เดินไปแล้วได้สมถะมีปีติมีความสุขเพราะมันเป็นการเพ่ง เพ่งเท้าไว้ การที่จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวสบายๆ นั่นแหละได้สมถะ

ทีนี้ถ้าเดินจงกรมไปนะเห็นร่างกายมันเดินไปใจเป็นแค่คนดู เห็นว่าตัวที่เดินอยู่นี้ไม่ใช่เราเดินนะ ร่างกายมันเดิน เหมือนหุ่นยนต์ตัวหนึ่งกำลังเดินอยู่ วัตถุธาตุก้อนนี้รูปธรรมก้อนนี้กำลังเดินอยู่ มันไม่ใช่ตัวเราเดิน ใจเป็นแค่คนดูอยู่ต่างหาก แล้วมันจะเห็นว่ากายนี้มันไม่ใช่เราเดินหรอก แต่ถ้าใจไม่แยกมาเป็นคนดู ใจถลำไปอยู่ที่เท้าก็กลายเป็นสมถะ ถ้าใจแยกออกมาเป็นคนดูเห็นร่างกายเดินจะเป็นการทำวิปัสสนาด้วยการรู้กาย เดินๆ ไปแอบไปคิดเรื่องอื่นแวบก็รู้ทันว่าจิตแอบหนีไปคิด เดินๆ ไปแล้วก็คิดท่านี้แล้วเดี๋ยวจะมาท่านี้ก็รู้ว่าคิดอีก เดินแล้วจิตไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็รู้ทัน เดินแล้วมีปีติมีความสุขมีอุเบกขา เดินแล้วสงบ เดินแล้วฟุ้งซ่าน เดินแล้วมีความสุข เดินแล้วกลุ้มใจมีความทุกข์อะไรขึ้นมาก็ตามรู้ไปเรื่อยๆ นี่ก็คือการทำวิปัสสนาดูจิตในขณะที่กำลังเดินอยู่

ฉะนั้นแค่เดินจงกรมทำได้สารพัดเลย ทำเรื่อยเปื่อยก็ได้ ใจลอยไป ทำสมถะก็ได้ ไปเพ่งเท้าไว้หรือเพ่งร่างกายทั้งร่างกายที่กำลังเดิน ทำวิปัสสนาดูกายก็ได้ เห็นร่างกายมันเดินใจเป็นคนดู รู้ทันที่ว่ากายไม่ใช่ตัวเรา ทำวิปัสสนาดูจิตก็ได้ เดินไปแล้วจิตเป็นสุขก็รู้เป็นทุกข์ก็รู้ จิตเป็นกุศลก็รู้เป็นอกุศลก็รู้ จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น ดูลงไปเราจะเห็นเลยจิตมันไม่ใช่เรา มันทำงานได้เอง ใช้หลักอย่างนี้นะ ทำกัมมัฏฐานอะไรก็ได้ที่เนื่องด้วยกายเนื่องด้วยใจ

แต่กัมมัฏฐานที่ไม่เนื่องด้วยกายเนื่องด้วยใจก็มี เช่น ถ้าเราไปเพ่งไฟอย่างนี้ ก่อไฟขึ้นสักกองหรือจุดเทียน เดี๋ยวนี้ยิ่งสบายใหญ่ไม่ต้องจุดเทียนใช่ไหม มีหลอดไฟเล็กๆ จุดไว้ข้างหน้า เดี๋ยวนี้หลวงพ่อเห็นเขาขายรูปกสิณกัน มีสิบแผ่น มีสีต่างๆ เขียนเป็นวงกลม ใครจะทำกสิณอะไรก็ไปซื้อรูปนี้มาแปะไว้ข้างหน้าแล้วก็นั่งดูไปเรื่อยๆ จริงๆ มันไม่ใช่กสิณแล้ว แต่คิดว่าเป็นกสิณ กสิณต้องดูเล่นๆ ดูเล่นๆ แล้วใจรวมสงบได้กสิณ ครูบาอาจารย์รูปหนึ่งนะ หลวงปู่บุญฤทธิ์อยู่ที่สวนทิพย์ เคยอ่านประวัติท่าน ท่านบอกว่าท่านฝึกกสิณไม่สำเร็จนะ ฝึกดูโน่นดูนี่ไม่สำเร็จ วันหนึ่งนั่งพิงกุฏิ ดูพระจันทร์สวยมีความสุข พอจิตมีความสุขจิตก็มีสมาธิเลย ทำเป็นมันง่ายกว่านั้น มันง่ายนะง่าย ต้องดูเล่นๆ ดูไปเรื่อยๆ พวกนี้มันจะไม่ค่อยย้อนเข้ามาดูกายดูใจ มันจะดูออกนอก อย่างเราเล่นกสิณนะวกกลับเข้ามาเจริญวิปัสสนามันลำบากนิดหนึ่ง มันไม่เหมือนกัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยกายด้วยใจ กัมมัฏฐานพวกกสิณดูออกนอก พวกนี้ไปเล่นอภิญญาง่าย

สรุปก็คือใครเคยทำกัมมัฏฐานอะไรก็ทำไปอย่างนั้นแหละ แต่คอยดูให้ดี จิตมีทางแยกหลายทาง อันหนึ่งทำแล้วลืมเนื้อลืมตัว อันนี้ไม่ได้เรื่องเลยเหลวไหล ไม่มีทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา อันหนึ่งทำแล้วจิตแนบเข้าไปในอารมณ์นั้น รู้ลมหายใจก็ไปเพ่งลม รู้ท้องเพ่งท้อง รู้เท้าเพ่งเท้า รู้อิริยาบถสี่เพ่งร่างกายทั้งร่างกาย รู้มือเพ่งมือ รู้อะไรก็เพ่งอันนั้น อันนี้เป็นสมถะ รู้จิตก็ไปเพ่งจิตได้นะ เป็นสมถะ

หรือทำกัมมัฏฐานแล้วเห็นร่างกายมันยืนเดินนั่งนอนเคลื่อนไหวไป มันพองมันยุบไป มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันหายใจเข้าหายใจออก มันไม่ใช่ตัวเราหรอก ใจเป็นคนดูอยู่ต่างหาก อันนี้ทำวิปัสสนาดูกายได้ อีกอันหนึ่งทำไปแล้ว จิตใจเป็นอย่างไรคอยตามรู้ไป อาศัยกัมมัฏฐานนั่นแหละเป็นฐานเป็นเครื่องอยู่ พอไม่มีอะไรจะรู้ ก็กลับมาอยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานของเรา แผล็บเดียวจิตก็หนีไปทำงานใหม่ แต่ไม่ได้บังคับให้จิตอยู่กับอารมณ์นะ ถ้าบังคับให้จิตแนบอยู่กับอารมณ์เป็นสมถะ ถ้าปล่อยให้จิตทำงานแต่มีอารมณ์อันหนึ่งเป็นเครื่องอยู่เล่น ๆ ไว้แล้ว พอใจมันแฉลบไปจากตรงนี้รู้ทัน ใจมันไปเพ่งอารมณ์รู้ทัน ใจมันเป็นอย่างไรก็รู้ทัน อันนี้แหละเป็นการดูจิต

กัมมัฏฐานอะไรก็ใช้ได้เหมือนๆ กัน ไม่ต้องตีกัน ถ้าทะเลาะกันก็ไม่ใช่ของแท้ๆ หรอก เวลาเราขึ้นภูเขาเราจะรู้สึกว่าเส้นทางที่เราเลือกดีที่สุดแล้ว พอขึ้นไปยอดเขาแล้วคนเยอะแยะเลยเขามาทางไหนก็ไม่รู้ มองไปรอบๆ ตัวมันขึ้นได้รอบทิศทางเลย ขอให้ทิศทางมันถูกเท่านั้นแหละ อยากขึ้นยอดเขาอย่าลงเหวไปเรื่อยๆ ก็แล้วกัน ให้ทิศทางมันสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ก็แล้วกัน ทิศทางก็คือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เดินอยู่ให้ตรงหลัก หลักที่ต้องเรียนก็คือหลักของอริยสัจ หลักของสติปัฏฐาน หลักของไตรลักษณ์ เรียนลงไปเรื่อยๆ หลวงพ่อเขียนไว้ให้อ่านนะ ศึกษาเท่าที่เขียนให้นะพอเหลือกินเหลือใช้แล้ว เหลือเฟือเลย กัมมัฏฐานสำหรับคนๆ หนึ่งที่ต้องการจริงๆ มีนิดเดียว

๙. ภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้รวบยอดว่าทุกสิ่งบังคับไม่ได้

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๐]

ปัญญาไม่ได้เกิดตลอดเวลา จิตบางดวงมีสติแต่ไม่ได้มีปัญญา แต่ว่าอาศัยการสะสมเชิงปริมาณนะ เห็นซ้ำๆ ๆ เวลาเกิดปัญญามันพลิกเป็นคุณภาพอย่างฉับพลัน สะสมเชิงปริมาณทีละเล็กทีละน้อย ดูไปดูไป เวลามันเปลี่ยน มันเปลี่ยนฉับพลัน เกิดความรู้ความเข้าใจฉับพลัน ไม่ได้เกิดตลอดเวลา ไม่ใช่แวบ แวบ แวบ อย่างนี้เวียนหัวตาย นานๆ ปิ๊งขึ้นมาสักที

เราภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้รวบยอดว่าทุกสิ่งบังคับไม่ได้ เราเรียนภาวนาเพื่อให้เห็นความจริง ไม่ใช่เพื่อเอาอะไร ถ้าตั้งเป้าแค่เอาความจริงนะง่าย อะไรก็ได้



๑๐. การปฏิบัติธรรมคล้ายขับรถ บางเวลาก็ต้องเหยียบคันเร่ง บางเวลาก็เหยียบเบรก

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๒๖]

สมัยก่อนครูบาอาจารย์ท่านสอนสมาธินะ จิตใจเราสงบ เช่น เราพุทโธหรือหายใจ พอจิตใจสงบแล้วมักขี้เกียจขี้คร้านเพราะมีความสุข ท่านจะไล่ออกมาพิจารณากาย หรือออกมาเจริญสติข้างนอกเนี่ย คนที่ติดในความสุขความสงบแล้วต้องออกมาทำงานนี่ไม่ชอบนะ มันเหนื่อย คล้ายๆ เรานอนมานานแล้วเลยขี้เกียจออกจากบ้าน พอออกมาแล้วรู้สึกเหนื่อยมาก รู้สึกร้อนมาก

แต่พอเราออกมาทำงานไปเรื่อยๆ บางทีทำงานไปช่วงหนึ่งเพลินกับงาน ไม่ยอมพักแล้ว คราวนี้เพลินกับงาน ครูบาอาจารย์ก็จะบอกไปเพิ่มสมถะหน่อย ช่วงนี้ทำความสงบบ้างพักบ้าง ให้จิตทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่ดี ไม่มีแรง

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมคล้ายๆ ขับรถนะ บางเวลาก็ต้องเหยียบคันเร่ง บางเวลาก็เหยียบเบรก ขาที่เหยียบเบรกและที่เหยียบคันเร่ง ขาเดียวกันใช่ไหม ไม่ใช่เหยียบคันเร่งพร้อมกับเหยียบเบรก บางเวลาเราก็ต้องทำความสงบเข้ามา บางวันสงบมากแล้วก็ต้องออกมารู้กายรู้ใจ ฝืนมัน มันไม่อยากดู มันไม่อยากรู้ เพราะว่ามันไม่สบาย

สมถะเป็นที่พักผ่อนที่ดีนะ ไม่ใช่ไม่ดี บางคนได้ยินหลวงพ่อพูดเจริญสติในชีวิตประจำวันก็นึกว่าหลวงพ่อบอกว่าไม่ต้องทำสมถะ เราทำเท่าที่เราทำได้ บางคนทำเท่าไรมันก็ทำไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้เลยไหว้พระสวดมนต์ก็ยังดีนะ ได้สมถะนิดๆ หน่อยๆ

๑๑. การภาวนาเหมือนการกินข้าว กินไปเรื่อยๆ มันอิ่มเอง

[๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑]

พระพุทธเจ้าสอนให้รู้กาย พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ใจ พระพุทธเจ้าไม่สอนกำหนดนะ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ "ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญเญยยัง : ทุกข์เป็นสิ่งควรรู้รอบ" รู้รอบคือ รู้ด้วยสติรู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยสติคือรู้ถึงตัวสภาวะของมัน รู้ด้วยปัญญาก็จะเห็นลักษณะของมัน

รู้ด้วยสติก็คือเห็นสภาวะ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นเห็นความโกรธโผล่ขึ้นมา รู้ด้วยปัญญาก็คือเห็นความโกรธนั้นไม่เที่ยง ความโกรธเป็นทุกข์ ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา บังคับไม่ได้ ห้ามไม่ได้ รู้ด้วยปัญญาก็คือเห็นไตรลักษณ์นั่นแหละ ถ้ารู้ด้วยสติก็เห็นรูปนาม รู้ด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์

วิปัสสนาต้องเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นต้องรู้ด้วยสติและปัญญา รู้ด้วยสติอย่างเดียวไม่ได้ บางคนไปเดินจงกรม เอาจิตไปจ่อไว้ที่เท้า เท้าเคลื่อนไหวอย่างไรรู้หมดเลย อันนั้นไม่มีปัญญา ถ้ารู้ด้วยปัญญาจะเห็นเลย ตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่เรา ตัวที่โกรธ ความโกรธนั้นไม่ใช่ตัวเรา สภาวธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ว่าสภาวธรรมใดๆ ไม่ว่ารูปธรรมหรือนามธรรมก็ตามล้วนแต่ไม่ใช่ตัวเรา นี่อย่างนี้ถึงจะเรียกมีปัญญา บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ถึงความบริสุทธิ์เป็นอย่างไร ถึงพระอรหันต์นั่นเอง บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญานะ

ปัญญาเกิดจากอะไร ปัญญาเกิดจากการมีสติรู้สภาวะของรูปธรรมและนามธรรมที่ปรากฏ แต่ปัญญาที่มีสติรู้อย่างเดียวไม่พอ ต้องมีเงื่อนไขที่สำคัญที่ทำให้เกิดปัญญาคือมีสัมมาสมาธิ ในพระอภิธรรมถึงสอนว่าสัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา สัมมาสมาธิไม่ใช่มิจฉาสมาธิ

สมาธิที่พวกเราฝึกอยู่เกือบทั้งหมดคือมิจฉาสมาธิ สมาธิเพ่ง สมาธิจ้อง สมาธิบังคับ สมาธิกำหนด สมาธิเครียดๆ แข็งๆ สมาธิเคลิ้มๆ สมาธิลืมเนื้อลืมตัว สิ่งเหล่านี้เป็นมิจฉาสมาธิทั้งสิ้น หรือสมาธิเข้าไปนอนแช่ รู้ลมหายใจก็ไปนอนอยู่กับลม จิตไปแช่อยู่กับลม รู้ท้องพองยุบจิตไปแช่อยู่ที่ท้อง รู้เท้ายกเท้าย่างเท้าจิตไปแช่อยู่ที่เท้า ขยับมือจิตไหลไปอยู่ในมือ อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิ

ถ้าสัมมาสมาธิใจจะตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ ใจตั้งมั่นเป็นแค่คนดู สติระลึกไป แต่ใจเป็นคนรู้เฉยๆ ใจไม่เข้าไปปรุงแต่งต่อ ใจเป็นผู้รู้ผู้ดูอย่างนั้นเอง พอใจมันไม่ปรุงแต่งต่อมันจะเห็นความจริงของสภาวธรรมทั้งปวง ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้น สภาวธรรมทั้งปวงไม่มีตัวเราในสภาวะเหล่านั้น ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เห็นซ้ำๆ ๆ อย่างนี้นะเห็นไป วันหนึ่งก็จะแจ้งขึ้นมา

บางคนบอกทำไมหลวงพ่อเทศน์เหมือนกันทุกวันเลย ฟัง CD ก็เหมือนกันทุกวัน แต่รับรองว่าความรู้ความเข้าใจไม่เหมือนกันหรอก ฟังไปเถอะ มีอยู่วันหนึ่งนั่งอยู่ที่นี่แหละตอบปัญหาของบุญทวี บุญทวีมาถามเรื่องการปฏิบัติ ตอบคุณบุญทวีว่าคนเราไปสร้างตัวตนขึ้นมาจากความไม่มีตัวตน ในความเป็นจริงตัวตนไม่มี พอพูดประโยคนี้มีคนปิ๊งขึ้นมาเลย ตัวตนไม่มี เห็นโลกธาตุว่างจากตัวตนเลยนะ เห็นธรรมะที่ไม่มีตัวมีตน

ไปเทศน์ที่ศาลาลุงชินรอบที่ผ่านมา คนตั้งพันกว่า เทศน์กายไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา ก็ฟังกันทุกวันนะ แต่มันยังไม่พอ วันนั้นก็มีคนพอ มีคนปิ๊งขึ้นมา โอ้ ไม่มีเราจริงๆ นะ โลกธาตุนี้ว่างไปหมดเลย ฉะนั้นวันหนึ่งเราก็จะปิ๊งขึ้นมาได้นะ ไม่แป๊ก ถ้าไปเพ่งเอาๆ ก็แป๊กนะไม่ปิ๊งหรอก

การภาวนาเหมือนการกินข้าวนะ กินไปเรื่อยๆ มันอิ่มเอง การภาวนาก็เหมือนกัน มีหน้าที่เจริญสติไป รู้กายรู้ใจด้วยจิตที่เป็นกลางไป แล้วมันจะอิ่มเอง วันที่มันอิ่มมันพอนี่แหละ มันจะหมดความปรุงแต่ง แล้วมันจะเห็นนิพพานเข้าสู่ความพ้นทุกข์ในลำดับเบื้องต้น เรียกว่าพลัดตกลงในกระแสน้ำแห่งสัมมาทิฏฐิแล้ว ผู้ที่ตกลงในกระแสน้ำแห่งสัมมาทิฏฐิแล้ว วันหนึ่งจะถูกพัดพาไปสู่มหาสมุทรคือนิพพาน

๑๒. การปฏิบัติให้นับหนึ่งทุกวัน

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ : นาที ๒๙

ถ้าเวลาภาวนานะ จะเอาแต่เจริญไม่เอาเสื่อมนี่เข้าใจผิด ไม่ว่ามีอระดับไหนนะ ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์เนี่ย เจริญแล้วก็ยังเสื่อมอยู่ ยังหนีไม่พ้นความเป็นคู่ คือความเจริญและความเสื่อม

ฉะนั้นพอเจริญแล้วเราดีใจลำพองขึ้นมา นี่กิเลสเอาไปกินแล้ว พอเสื่อมเราเสียยอกเสียใจนี่กิเลสเอาไปกินแล้ว ให้รู้ทันนะ รู้ทันความยินดียินร้ายต่อความเจริญและความเสื่อมไป วันหนึ่งมันเจริญก็ช่างมัน มันเสื่อมก็ช่างมัน ให้นับหนึ่งทุกวัน อย่านับสองนับสามนะ ทุกวันนับหนึ่ง

การปฏิบัติมีแต่หนึ่งเท่านั้น ปฏิบัติไปสุดขีดก็เป็นหนึ่งอีก เรียกว่า จิตหนึ่ง ธรรมก็ธรรมหนึ่ง จิตก็จิตหนึ่ง การปฏิบัติก็ปฏิบัติหนึ่งเท่านั้นเอง คือหนึ่งขณะต่อหน้านี้แหละ

๑๓. อยากดูของจริงก็ปล่อยให้กายให้ใจอยู่กับความจริง

[๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๘]

เราอยากดูของจริงก็ปล่อยให้กายให้ใจอยู่กับความจริง ไม่ใช่ไปดัดแปลง ผู้ปฏิบัติไปหลงกลตรงที่ว่าไปพยายามบังคับกายบังคับใจ ไปแทรกแซงมัน เลยไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้ พอปล่อยแล้วง่าย ไม่มีคนด้วยซ้ำไป ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีแต่ความสุข

๑๔. เวลาทำงานที่ต้องคิด ไม่ใช่เวลาเจริญสติ

[๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๒]

เวลาทำงานต้องจดจ่ออยู่กับงาน ไม่ใช่เวลาปฏิบัติ เขาจ้างเราทำงานไม่ได้จ้างเราปฏิบัตินะ ถึงเป็นบริษัทของเราเองก็ต้องคิดเรื่องงานเวลาทำงาน เวลาเราทำงานที่ต้องคิดไม่ใช่เวลาเจริญสติ เราต้องจดจ่ออยู่กับงาน ไม่ได้มารู้กายไม่ได้มารู้ใจ แต่พอเราทำงานไปแล้วเกิดอะไรแปลกปลอมขึ้นมา เช่น เกิดเครียดขึ้นมาให้รู้ว่าเครียด เราทำงานแล้วลูกน้องทำไม่ถูกใจเลยโมโหให้รู้ว่าโมโห แต่ใจจดจ่ออยู่กับงานนะ แล้วอะไรแปลกปลอมเข้ามาแรงๆ ก็ค่อยรู้เอา ไม่ใช่เวลาเจริญสติอยู่ทั้งวันทั้งคืน ต้องแก้นะ

๑๕. ถ้ารู้ว่าจิตคิด จะได้ต้นทางของการปฏิบัติ

[๖ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๐]

เรียนธรรมะอะไรก็ได้ สภาวะอะไรเกิดขึ้นรู้ลูกเดียว ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตเคลื่อนไหวรู้สึก จิตหนีไปคิดรู้สึก จิตหนีไปคิดรู้สึกนี่หลวงพ่อเทียนบอกได้ต้นทางของการปฏิบัติ ถ้ารู้ว่าจิตคิดจะได้ต้นทางของการปฏิบัติ ทำไมได้ต้นทาง เพราะจิตจะตื่นขึ้นมาทันทีที่รู้ว่าจิตหนีไปคิด นั่นคือจิตมันฝันไปนั่นเอง ไปอยู่ในโลกของสมมุติบัญญัติ เมื่อจิตหนีไปอยู่ในโลกของสมมุติบัญญัติ จิตไม่สามารถที่จะรู้กายรู้ใจที่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ได้

แต่ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตที่หนีไปคิด จิตก็จะหลุดออกจากความคิดในฉับพลันนั้นเลย เพราะสติมันเกิด ไม่ใช่รู้เรื่องที่คิดนะ รู้ว่าจิตคิด รู้เรื่องที่คิดนี่ไม่น่าอัศจรรย์ หมามันคิดมันก็รู้เรื่องที่คิด ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์ แต่ถ้าจิตเราแอบไปคิดเรารู้ว่าจิตหนีไปคิด สติตัวจริงๆ จะเกิด ใจจะเกิดสัมมาสมาธิตั้งมั่นขึ้นโดยอัตโนมัติในฉับพลันนั้นเลย

แล้วเราจะเห็นเลย จิตที่ขยับไปคิดตะกี้นี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปแล้ว จิตที่รู้สึกตัวอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป จะเห็นเลยว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับ หรือพอเรารู้สึกตัว สติระลึกรู้ร่างกาย ร่างกายเกิดขยับ สติระลึกขึ้นได้เองโดยไม่ได้จงใจระลึก จะเห็นทันทีว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา

ฉะนั้นเรียนกับหลวงพ่ออดทนจนกระทั่งสติตัวจริงเกิด สติแท้ๆ เรียกว่าสัมมาสติเกิดขึ้นมา เราจะเกิดปัญญาทันทีเลยว่าร่างกายที่เคลื่อนไหวอยู่นี่ ไม่ใช่ตัวเรา จิตใจที่เป็นสุขเป็นทุกข์เป็นกุศลเป็นอกุศลอยู่นี่ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแต่สิ่งบางสิ่งซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งสิ้นเลย พอเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกถึงจุดหนึ่งมันเกิดปัญญารวบยอดขึ้นมา รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้วดับทั้งสิ้นเลย ปัญญารวบยอดนี้เป็นปัญญาในระดับของพระโสดาบัน

เบื้องต้นเรายังไม่เห็นว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วสิ่งนั้นก็ดับไป เบื้องต้นเราจะเห็นว่าความเผลอเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความโลภความโกรธความหลงเกิดแล้วดับ ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่เกิดแล้วดับ สุขทุกข์ดีชั่วอะไรทั้งหลายเกิดแล้วดับ ความว่างๆ เกิดแล้วก็ดับ ความวุ่นวายเกิดแล้วก็ดับ เห็นแต่ละวันๆ เกิดดับเกิดดับๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงจุดหนึ่งปัญญามันแจ่มแจ้งว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับ ตอนนี้มองได้ทุกอย่างเลย

เวลาเรียนเราไม่ต้องเรียนตลอดโลกธาตุ ไม่ใช่ต้องรู้ทุกสิ่งทุกอย่างในไตรโลกธาตุนี้ รู้อยู่แต่ในกายในใจนี้ เห็นแต่ว่าอะไรเกิดแล้วก็ดับไปเรื่อยๆ แต่ละอันๆ ถึงจุดหนึ่งจิตมันมีปัญญา มันสรุปรวบยอดของมันเองเลยว่า สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป ตัวเราที่แท้จริงไม่มี กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวเราในกายในใจนี้ ไม่มีตัวเรานอกเหนือจากกายจากใจนี้

๑๖. ระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก

[๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๔๗]

การระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก เราจะเห็นความตายเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาเลย เราจะเห็นสภาวธรรมทั้งหลายทั้งปวงนะเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง เนี่ยเราเห็นความตายเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าไม่ประมาท

ความตายไม่ใช่ว่าร่างกายนี้ตายนะ ความตายนี่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ จิตของเราเกิดแล้วก็ตายตลอดเวลา เช่น จิตมีความสุขเกิดขึ้นมาแล้วก็ตายไป จิตมีความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็ตายไป จิตโลภจิตโกรธจิตหลงแต่ละอย่างเกิดแล้วก็ตายไป

ถ้าทำได้อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์นะก็จะเป็นพระอรหันต์เหมือนพระอานนท์นั่นแหละ ไม่ใช่ว่าตายแหงแก๋นะ คนไม่ได้ตายอย่างนั้นตลอดเวลา แต่ว่าความเกิดความตายนี่เกิดอยู่ตลอดเวลาในใจเรา

๑๗. การสำรวมอินทรีย์

[๒๖ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

การสำรวมอินทรีย์มีความจำเป็น การสำรวมอินทรีย์ไม่ได้หมายความว่าไม่ดูไม่ฟังไม่คิด ไม่ใช่ แต่สำรวมอินทรีย์หมายความถึงว่าในขณะที่เราดูนี่ ใจเราเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาให้รู้ทันจิตใจของเราเอง สมมุติว่าเราได้ยินคนเขาว่าเรา ใจเราเดือดขึ้นมาเลย เรารู้ว่าใจเราเดือดขึ้นมา อย่างนี้เรียกว่าสำรวมอินทรีย์ สำรวมอินทรีย์ไม่ใช่หมายความว่าห้ามดู ห้ามฟัง ห้ามดมกลิ่น ห้ามลิ้มรส อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่หนีผัสสะ แต่ว่ามีผัสสะตามธรรมชาติธรรมดานี้แหละ แต่ว่าจิตยินดียินร้ายขึ้นมา จิตเกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดกุศล เกิดอกุศลขึ้นมาแล้วเรารับรู้ไวๆ อย่างนี้เรียกว่าสำรวมอินทรีย์

๑๘. การเจริญพรหมวิหาร

[๒๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๒)]

สงสารกับเศร้าเนี่ยไม่เหมือนกันนะ สงสารเป็นกุศล เศร้าเป็นอกุศล สงสารจริงๆ คือคำว่ากรุณา เห็นเขาเป็นทุกข์อยากให้เขาพ้นทุกข์ ที่นี้ความอยากให้เขาพ้นทุกข์นี่มันไม่ประกอบด้วยปัญญา ไม่เป็นอุเบกขา

พอไม่มีปัญญามันก็ไม่เกิดอุเบกขานะ ไม่รู้หรอกว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมของตัวเอง ใจเราก็เลยยอมรับไม่ได้ เห็นสุนัขมันน่าสงสารเกิดกรุณา พอขาดอุเบกขากำกับมันก็พลิกเป็นโทสะ เศร้าเป็นโทสะนะ เศร้าเป็นอกุศล

เพราะฉะนั้นเลี้ยงสัตว์นี่เมตตากรุณาได้ แต่ก็ต้องมีอุเบกขานะ ถ้าไม่มีอุเบกขากำกับไม่พิจารณาลงไปว่าสัตว์ทั้งหลายมันก็มีกรรมของมันเอง ตัวกรุณามันจะพลิกเป็นโทสะ เพราะฉะนั้นตัวเมตตาก็เหมือนกันนะ เห็นคนนี้แล้วรู้สึกสงสาร เห็นคนนี้แล้วรู้สึกชอบอะไรอย่างนั้น เมตตาคือความรู้สึกเป็นมิตร เมตตากับคำว่ามิตรคำเดียวกันนะ คำว่าไมตรี คำว่าเมตตา คำว่ามิตร คำว่าเมตไตรย ชื่อพระศรีอารยเมตไตรย คำเดียวกัน ไมตรีคือความรู้สึกเป็นมิตร เวลาที่เรารู้สึกเป็นมิตรกับใคร รู้สึกดีๆ กับใครนี่ ราคะมันจะแทรก

เพราะฉะนั้นต้องมีสตินะ มีสติไม่มีปัญญาจิตไม่เป็นอุเบกขา ไม่เมตตาเฉยๆ แต่จะกลายเป็นราคะ ทีแรกก็เมตตาเขาดีๆ เสร็จแล้วก็อยากรู้สึกว่าเป็นเจ้าข้าวเจ้าของเขาขึ้นมา

เพราะฉะนั้นจิตเนี่ยมันพร้อมที่จะพลิกเป็นอกุศลตลอดเวลา มีเมตตาก็พร้อมจะพลิกเป็นราคะ มีกรุณาก็พร้อมที่จะเป็นโทสะ มีมุทิตานะเห็นคนอื่นเขาดีก็ดีใจกับเขานะแต่มันชักจะดีเกินไป ไม่เห็นมันทำอะไรเลย ทำไมมันดีอย่างนี้ มันเกินไปโลกนี้ไม่ยุติธรรมไปโน่นแล้วเห็นไหม ไม่อุเบกขา อุเบกขาไปเห็นสมบัติของเขา เช่นเขาได้ทรัพย์สมบัติหรือชื่อเสียงเกียรติยศ เขาทำของเขามาสมควรแก่เหตุเป็นไปตามกรรม ถ้าไม่เห็นตัวนี้ไม่มีอุเบกขาก็ไปอิจฉาเขา อุเบกขานะถ้าไม่มีปัญญาไม่มีสติใจจะแห้งแล้งแข็งกระด้างแล้วบอกว่ามีอุเบกขา เห็นคนจะตายบอกฉันอุเบกขา คนตกน้ำป๋อมแป๋มๆ อยู่ บอกฉันมีอุเบกขา นี่เข้าใจผิดแล้ว

อุเบกขาหมายถึงว่าต้องทำเมตตา กรุณา มุทิตา ให้เต็มที่นะ แต่ทำด้วยอุเบกขาไม่ใช่ว่าอุเบกขาคือไม่ทำอะไร ดังนั้นที่พวกเราฝึกสตินี่จำเป็น ดีมาก มีประโยชน์

แค่เลี้ยงหมาก็ตกนรกได้แล้ว หรือไปเกิดเป็นหมาได้นะ ต้องระวังมากนะพวกเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวแล้วก็รักมันมากผูกพันมาก ถ้าตายในขณะที่จิตเป็นห่วงมัน สมมุติว่าเราตายแล้วใครจะเลี้ยงมันนะ จะมาเป็นเปรตอยู่กับหมา สมมุติว่ารักใคร่พอใจนะ เอาหมาไปอุ้มไปกอดทุกวันนะ ตายไปก็เป็นหมาได้นะ มันแล้วแต่ว่าจิตขณะนั้นเป็นอกุศลหรือเปล่า

ฉะนั้นเราต้องมีสติ สติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เห็นไหมใครถามเรื่องอะไรตอบได้หมด ลงเรื่องสติได้แล้ว ถ้าลงได้อย่างนี้ก็เรียกว่าจบได้ ถ้าลงสติไม่ได้จบไม่ลง

๑๙. ความต่างของผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติ

[(๑) ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๖๔]

ถ้ารู้ความโกรธ ความโกรธเกิดขึ้น พอเรามีสติรู้ มันก็หายเลย ไม่ต้องไปทำอะไรหรอก แต่ถึงไม่มีสตินะก็หายเหมือนกัน เพราะอะไร เพราะความโกรธก็ไม่เที่ยง ไม่มีใครหรอกโกรธได้ตลอดปี แต่ถ้าเรารอให้ความโกรธหายเองเราก็ไม่ได้ปัญญา แต่ถ้าเรามีสติขึ้นมาปุ๊บ เราเห็นความโกรธที่กำลังเกิดอยู่ขาดแวบไป เราเห็นมันเกิดแล้วดับ อย่างนี้เราได้ปัญญา

คนทั่วๆ ไปนี่ความโกรธเกิดขึ้น มันก็ดับเหมือนกันโดยตัวของมันเอง เพราะมันไม่เที่ยง แต่ว่าผู้เป็นเจ้าของความโกรธนั้นไม่ได้ปัญญาขึ้นมา การที่เรามีสติ เราเห็นความโกรธ มันจะมาเราก็ห้ามไม่ได้ มันจะดับไป เราก็ไม่ได้สั่ง มันดับของมันเอง เราก็ได้ปัญญารู้ว่าเราบังคับมันไม่ได้

นี่ความต่างกันของผู้ปฏิบัติกับผู้ไม่ปฏิบัติ ต่างกันแค่นี้เอง ไม่ใช่ว่าผู้ปฏิบัติแล้วจะไม่โกรธ โกรธเหมือนกัน ตอนแรกที่โกรธอยู่นี่จิตเป็นอกุศล ตรงที่รู้ว่าโกรธจิตเป็นกุศลขึ้นมา ความโกรธก็ขาดไป เหมือนมีช่องว่างมาคั่นอันหนึ่ง เสร็จแล้วเหตุของความโกรธยังอยู่มันคิดขึ้นมาใหม่ มันก็โกรธขึ้นใหม่ งานของเรามีนิดเดียว ความรู้สึกใดกำลังปรากฏขึ้นในปัจจุบัน รู้ไปเรื่อยๆ เอาปัจจุบัน

๒) ผู้ไม่ได้ปฏิบัติถ้าคิดก็จะรู้เรื่องที่คิด แต่ผู้ปฏิบัติเมื่อคิดจะรู้ว่าจิตหลงไปคิดไม่ใช่รู้เรื่องที่คิด ผู้ไม่ได้ปฏิบัติถ้าโกรธผู้อื่นจะดูคนที่เราโกรธ แต่ผู้ปฏิบัติจะตามรู้ทันจิต เมื่อโกรธจะมาดูจิตตัวเอง ผู้ไม่ได้ปฏิบัติเมื่อจิตกระทบอารมณ์ก็จะกระเทือนแต่ไม่รู้ ผู้ปฏิบัติเมื่อจิตกระทบอารมณ์ก็จะกระเทือนตามธรรมดา แต่คอยตามรู้จิตใจว่ามีอะไรเกิดขึ้น โดยไม่ดัดแปลงการกระทบและกระเทือน

๒๐. ถ้าเรารู้ เราจะหลุดออกจากโลกของความคิด

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

คำว่า "ทิฏฐิ" แปลว่าความคิดความเห็น ความเห็นเกิดจากความคิดนั่นแหละ ถ้าเมื่อใดรู้เมื่อนั้นไม่คิด เมื่อใดคิดเมื่อนั้นไม่รู้ เวลาที่เราคิด อย่างเราคิดว่าร่างกายนี้เป็นปฏิกูลอสุภะ ความคิดนี้เป็นสิ่งปิดบังความจริงเอาไว้

ถ้าเมื่อใดเรารู้เป็นนะ เราจะหลุดออกมาจากโลกความคิดเลย เวลาที่จิตไปคิดให้รู้ทันว่าจิตไปคิด ถ้าเมื่อใดรู้ทันว่าจิตคิด จิตจะหลุดออกจากโลกของความคิด มาอยู่ในภาวะแห่งการรู้ ทันทีที่อยู่ในภาวะแห่งการรู้ สติปัญญามันจะเห็นทันทีเลยว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนไม่ใช่เรา มันจะเห็นทันทีว่าเวทนาสุขทุกข์เฉยๆ ไม่ใช่เรา มันจะเห็นกุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่เรา แล้วมันก็เห็นว่าตัวจิตเองก็เกิดดับ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด จะเห็นอย่างนี้

ถ้าคิดเท่าไรไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้นะ พอหยุดคิดทำไมรู้ เพราะความคิดปิดบังรู้อยู่ อย่างเราคิดเอานะว่าเราเป็นผู้ชาย เราเป็นพระ ในความเป็นจริงเป็นไหม ความเป็นจริงเป็นก้อนธาตุก้อนขันธ์ ไม่มีผู้ชายไม่มีพระนะ

ฉะนั้นความคิดมันปิดบังความจริงเอาไว้ตลอดเวลา ตราบใดที่ไม่สามารถทะลุทะลวงตัวเองออกจากโลกของความคิดได้ ก็จะวนเวียนอยู่ในโลกของความคิด ไม่สามารถเห็นความจริงได้

๒๑. ความหมายของคำว่า "รู้ชัด"

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๓]

พระพุทธเจ้าสอน นั่งอยู่ก็รู้ชัด ยืนอยู่ก็รู้ชัด เดินอยู่ก็รู้ชัด คำว่ารู้ชัดไม่ได้แปลว่ารู้ชัดๆ รู้ชัดหมายถึงสองอย่าง อันแรกเลยรู้ว่ารูปนี้เคลื่อนไหวอยู่ เห็นว่ากายมันเคลื่อนไหวอยู่ อันที่สองรู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนั้น รู้ว่าไอ้ตัวที่เดินอยู่ไม่ใช่เราหรอก วัตถุมันกำลังเคลื่อนไหวอยู่

หรือหายใจเข้าหายใจออกก็คอยรู้ อันแรกรู้ว่ามีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก มีการหายใจเข้าหายใจออก ธาตุมันกระเพื่อม ธาตุมันไหว ธาตุมันไหลเข้า ธาตุมันไหลออก ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์อะไร

ฉะนั้นที่ว่าให้รู้ ๆ นี่มันจะคลุมนัยยะสองอย่าง อันหนึ่งมีสติรู้สภาวะ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หายใจเข้า หายใจออก มีสติระลึกรู้ มีปัญญาเข้าใจลักษณะของรูปธรรมนามธรรมนั้น เช่นเราขยับเราจะรู้สึกเลย ถ้าเรารู้สึกถูกต้องนะ ใจจะโปร่งๆ ไม่มีน้ำหนักนะ ถ้าใจเกิดมีน้ำหนักขึ้นมานี่ของปลอม รู้ปลอม ถ้ารู้ถูกต้องใจจะไม่มีน้ำหนัก จะรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวอยู่ แล้วก็มีปัญญารู้ด้วยว่านี่แค่รูปเท่านั้นเอง รูปมันเคลื่อนไหว ไม่ใช่คิดเอานะ เป็นความรู้สึก วิปัสสนารู้สึกเอาไม่ได้คิดเอา

๒๒. สิ่งที่ถูกรู้ถูกดูไม่ใช่ตัวเรา

[๑) ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๕]

ตัวอะไรๆ ก็ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่ตัวถูกรู้ถูกดูทั้งหมด ดูอย่างนั้นแหละ ร่างกายก็ของถูกรู้ถูกดู เวทนาความสุขความทุกข์ความเฉยๆ ก็เป็นของถูกรู้ถูกดู สังขารคือกุศลและอกุศลก็ของถูกรู้ถูกดู ตัวจิตเองรู้สึกไหม เดี๋ยวจิตก็วิ่งไปที่ตา เดี๋ยวก็วิ่งไปทางหู เดี๋ยวก็วิ่งไปคิดใช่ไหม มันก็เป็นของมันเอง มันก็ไม่ใช่ตัวเราอีก ดูไปดูไปจะเห็นว่าตัวเราไม่มี ฝึกไปเรื่อย

ฉะนั้นภาวนาแทบเป็นแทบตายนี่ เพื่อจะเห็นว่าตัวเราไม่มี ไม่ใช่ภาวนาเพื่อให้กูเก่ง กูดี กูวิเศษ กูมีความสุข แต่ภาวนาจนเห็นว่าตัวเราไม่มี

[๒) ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๖]

จิตนี้ก็เหมือนกันนะ เราเจริญไตรสิกขา สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา เจริญอย่างนี้แหละ ถึงวันที่เขาพอเพียงแล้วนะ อริยมรรคก็จะเกิดขึ้นเอง ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลได้

ฉะนั้นหน้าที่พวกเรานะค่อยฝึกไป คอยรู้กายคอยรู้ใจไป ถือศีลห้าเอาไว้เป็นเบื้องต้น พอจิตใจสงบแล้ว พักผ่อนพอสมควรแล้ว ไม่ขี้เกียจขี้คร้าน ให้เจริญปัญญาด้วยการมีสติรู้กายอย่างที่กายเขาเป็น มีสติรู้จิตอย่างที่จิตเขาเป็น ไม่เข้าไปแทรกแซงเขา เวลารู้ให้รู้อยู่ห่างๆ อย่าถลำลงไปรู้ อย่ากระโจนลงไปรู้ รู้อยู่ห่างๆ เหมือนดูคนอื่น ดูกายนี้เหมือนดูกายคนอื่น ดูเวทนานี้เหมือนเวทนาคนอื่น ดูจิตนี้เหมือนจิตคนอื่นไป ดูอย่างนี้ ดูเหมือนดูคนอื่นเรื่อยๆ ทั้งกายทั้งเวทนาทั้งจิตนี่เป็นแค่สภาวธรรมซึ่งถูกรู้ถูกดู สิ่งใดถูกรู้ถูกดู สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นของอยู่นอกๆ นะ ไม่ใช่ตัวเราหรอก

เฝ้ารู้เฝ้าดูไปกระทั่งต่อมาเราจะเห็นกระทั่งผู้รู้ผู้ดูเองก็เกิดๆ ดับๆ เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้หลงใช่ไหม เดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้เพ่ง ผู้รู้เองก็เกิดดับๆ เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ ไม่มีอะไรคงที่สักอันเดียวเลย นี่ดูอย่างนี้เรื่อยๆ ไปนะ วันหนึ่งลูกไก่ก็จะหลุดออกมาจากเปลือกได้

๒๓. ความจงใจเป็นปัจจัยทำให้เกิดการกระทำกรรม

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๖]

ความจงใจคือตัวมโนสัญเจตนา มโนสัญเจตนานี่เป็นอาหาร หมายถึง เป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำกรรม ทันทีที่เกิดการจงใจคือเจตนา จิตก็เกิดการทำกรรม เกิดทำงาน

ทันทีที่จิตทำงานขึ้นมานะ อัตตาตัวตนก็เกิดขึ้นมา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นมา

ถ้าเรารู้สภาวะทั้งหลายโดยไม่มีความจงใจเข้าไปเจือเลย เห็นความจริงของสภาวะทั้งหลาย มีแต่เกิดกับดับไม่เกี่ยวกับเรา ใจจะค่อยๆ คลายออกจากโลก

๒๔. จำเป็นต้องตื่นบ่อยหรือไม่

คนที่ตื่นไม่ใช่ตื่นตลอดเวลา ไม่ต้องสนใจว่าจะตื่นได้เท่านั้นเท่านี้ อย่าไปให้ความสำคัญกับมันมากมัก มันเป็นแค่ต้นทาง พอตื่นขึ้นมา ตื่นบ่อยๆ ตื่นบ่อยๆ ได้เพราะหลับบ่อยๆ ถ้าหลับหนึ่งครั้งก็ตื่นหนึ่งครั้ง หลงไปสิบครั้งก็รู้สึกตัวขึ้นมาสิบครั้ง หลงขึ้นมาแล้วรู้สึกตัวเรียกว่ารู้สึกตัวบ่อย จิตไหลไปหนึ่งนาทีแล้วจึงรู้ว่าหลงไปคิด ต่อมาสิบวินาทีก็รู้แล้วว่าหลงไปคิด ต่อมาสองวินาทีก็รู้แล้ว จิตเราก็ตื่นถี่ขึ้นๆ มันไม่ได้ตื่นตลอดวัน ตื่นแล้วแวบ เดี๋ยวก็ดับแวบ อย่าไปกังวลเรื่องตื่น ไม่ต้องตื่นเยอะ แต่ให้ตื่นบ่อยๆ ไม่ต้องตื่นนาน การที่จิตเผลอแล้วรู้สึกตัว เป็นการปฏิบัติโดยใช้จิตเป็นวิหารธรรม

๒๕. จงใจรู้สึกตัวจะเหนื่อย

การทำความรู้สึกตัว ถ้ายังไม่ชำนาญจะเกิดความจงใจจะรู้สึกตัว จงใจจะรู้สึกจะเหนื่อย ฉะนั้นหัดใหม่ๆ หลายคนฝึกปฏิบัติใหม่ๆ จะรู้สึกเหนื่อย เผลอๆ ไปแล้วสบายกว่ารู้สึกตัวแล้วเหนื่อย หัดใหม่ๆ จะเป็นอย่างนี้

๒๖. การเตรียมตัวเพื่อข้ามภพข้ามชาติ

สงครามข้ามภพข้ามชาตินี้ดุเดือดมาก เพราะเห็นทุกขเวทนารุนแรงมาก ถ้าไม่อดทนเข้มแข็งสุดท้ายจะทนมารไม่ได้ คุณงามความดีทั้งหลายต้องทำ ทั้งทานศีลเพื่อลดละความเห็นผิดว่ามีตัวตน ความดีทั้งหลายจะช่วยเรามาก นาทีสุดท้ายต้องเสียสละมาก ขนาดยอมเสียสละชีวิตได้ ต้องฝึกเอาไว้ให้สู้ตาย

๒๗. ตอนข้ามภพข้ามชาติ ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้นอกจากบารมี

[๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๕๓]

เวลาที่จิตของเราเข้าถึงธรรมสุดขีดแล้วนี่ มันจะรู้สึกถอดใจเลยว่ามันยากเหลือเกินที่จะพูดให้คนอื่นฟังได้ อย่างใครเลยจะนึกได้ว่าจิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนี่ในความเป็นจริงคือตัวทุกข์ ไม่มีใครนึกออกหรอก ใครจะรู้ว่าร่างกายนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ใครจะรู้ว่าจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง ใครจะรู้ว่านอกจากความทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้นนอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป ยากสุดขีดเลยนะ ยากจริงๆ พอใจเข้าถึงธรรมตรงนี้ปุ๊บนะถอดใจเลย

หันไปมองเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลายนะ ตัวใครตัวมันดีกว่าไม่รู้จะพูดอย่างไร แต่เสร็จแล้วเมื่อผ่านช่วงนี้ไปช่วงหนึ่งนะใจมันจะมานึกขึ้นได้ว่าทำไมเราผ่านมาได้ เราผ่านมาได้คนอื่นก็ผ่านได้เหมือนกัน ทำไมจะวิเศษอยู่คนเดียว ก็ค่อยๆ มาทบทวนว่าทำไมเราถึงผ่านมาได้ ที่ผ่านมาได้ก็เพราะเราคอยรู้กายรู้ใจตัวเอง

ขั้นแรกสุดถือศีลไว้ก่อน เราต้องมีศีล ต่อมาเราก็มาฝึกใจของเราให้สงบให้ตั้งมั่นอย่าฟุ้งซ่านมาก ต่อมาเราก็มาคอยรู้กายคอยรู้ใจตัวเองบ่อยๆ ทางเดินมันก็คือการฝึกศีลสมาธิปัญญานั่นเอง ฝึกไปเรื่อย เดินไปตามทางนี้นะ มันก็ไปถึงจนได้แหละ ช้าบ้างเร็วบ้างแล้วแต่อินทรีย์แก่อ่อน ความกรุณามันจะเกิดขึ้นในใจ จะทวนทีแรกไม่ไหวนะ รู้สึกเหลือวิสัยจริงๆ เวลาภาวนาถึงจุดแตกหักมันจะรู้สึกว่ารอดตายรอดบ้ามาได้ โอ มันน่ากลัว

ในคัมภีร์เราพูดถึงพระพุทธเจ้านั่งบนรัตนบัลลังก์หมายถึงว่าจะนั่งสู้ตายตรงนี้ไม่ถอยแล้ว พอจิตตั้งมั่นลงไปว่าสู้ตายไม่ถอยแล้ว กิเลสจะมาเป็นกองทัพเลย มารจะเริ่มผจญพอนั่งลงไปจะรู้อยู่ที่จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน จิตสงบจิตตั้งมั่นจิตสบาย จะรู้อยู่ตรงนี้การปฏิบัติจะบีบวงเข้ามาหาจิตอันเดียวเลย เสร็จแล้วจู่ๆ นะจิตมันจะพลิกตัว จากตัวที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนะกลายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ทุกข์ตัวนี้ไม่เหมือนทุกขเวทนาอย่างเรานั่งแล้วเมื่อยขยับก็หาย หรือจิตใจของเราเคยฟุ้งซ่านเคยมีความทุกข์ขึ้นมาเราพุทโธๆ หรือกำหนดลมหายใจก็หาย แต่อันนี้ทำอย่างไรก็ไม่หายเพราะความทุกข์กับจิตเป็นตัวเดียวกัน คิดยังไงก็คิดไม่ออกเลย

ตัวจิตเป็นตัวทุกข์ตัวนี้เรียกขันธมาร ตัวขันธ์นั่นแหละคือตัวมาร

ความรู้สึกมันทุกข์มากขึ้นๆ เหมือนความตายมารออยู่ตรงหน้าแล้ว ถ้าไม่ถอยออกจากการปฏิบัติตอนนี้หรือเรียกว่าถอยออกจากรัตนบัลลังก์ที่มารมาไล่ บอกให้ลุกซะบัลลังก์นี้เป็นของมาร ให้พระพุทธเจ้าลุกซะ ถ้าไม่ถอยออกมาเนี่ย สิ่งที่จะเกิดขึ้นถัดจากนั้นไม่บ้าก็ตาย จิตจะระเบิดตายแล้ว มันจะเห็นเลยว่าใจมันจะเกิดความคิดขึ้นมาว่า “ถอยดีกว่าน่า” นี่เรียกว่าอภิสังขารมาร

ใจบางทีก็เกิดความท้อแท้นะ ว่าสู้จนหมดสติปัญญา ไม่มีทางสู้แล้ว นี่เรียกว่ากิเลสมาร มันบั่นทอนจิตใจ ท้อแท้สุดขีด

ส่วนตัวจิตเองนะเรียกว่าเทวปุตตมาร คือจิตที่กลับกลอกจะคอยบอกให้ถอยเถอะ

มารห้าตัวนี้นะพยายามจะไล่เราให้ถอยจิตออกมาจากนาทีที่จะแตกหักกัน พยายามไล่ตลอดเวลาเลยนะ ถ้ายังทนต่อไปไม่บ้าก็ตาย มีอยู่แค่นี้เอง

ถึงตรงนี้สิ่งที่เราศึกษาอบรมมาตลอดยาวนานในสังสารวัฏจะมาช่วยเรา ตัวนี้เรียกว่าบารมี ไม่มีอะไรจะเป็นที่พึ่งของเราได้นอกจากบารมีนะ เพราะฉะนั้นต้องสร้างบารมี ไปดูเอาเองนะ

บารมีสิบอย่าง เช่น ทานบารมี คือเรากล้าไหมที่จะสละชีวิตตัวเองเพื่อธรรมะครั้งนี้ กล้าไหมที่จะตายก็ตาย มันจะรู้สึกว่าตายฟรีรึเปล่า จิตเราจะมีความเป็นปกติไหมหรือจะกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นมา นี่คือตัวศีลบารมี เราจะมีขันติไหม เราจะทนต่อความทุกข์ที่แสนสาหัสโดยไม่ถอยจนตายได้ไหม เรามีอธิษฐานบารมี มีความตั้งใจมั่นไหมว่าครั้งนี้สู้ตายแล้วนะ หนีมาตลอด ตกเป็นทาสมาตลอดแต่ครั้งนี้ไม่ถอยแล้วนะ มีสัจจะไหมมีความจริงใจที่จะปฏิบัติตามรู้ทุกอย่างตามที่มันเป็นได้ไหม มีเนกขัมมบารมี กล้าสละความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกาย การภาวนาต่อไปนี้อาจจะบ้าก็ได้นะ สมมุติว่ารอดตายมาได้ก็บ้าเลยมันจะรู้สึกอย่างนี้แหละ มีปัญญาที่จะรู้สภาวธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงไหมนี่คือ

ปัญญาบารมี บารมีทั้งหลายนี้แหละเอามาใช้ในนาทีวิกฤตนี้เอง ไม่มีใครช่วยเราได้เลยนะ พ่อแม่พี่น้องหนีหายไปไหนหมดแล้วก็ไม่รู้นะ เทวดาอินทร์พรหมอะไรหนีหมดเลย

เมื่อมานึกๆ ดู มันคล้ายๆ ในพระไตรปิฎกนะ ที่ว่ามารผจญแล้วพระพุทธเจ้าอยู่ตามลำพังไม่มีใครช่วยเลย เทวดาก็หนีไปหมด ท่านก็สู้ด้วยบารมีนั่นเอง เอาบารมีมาเป็นที่ตั้ง ยอมสละตายก็ตาย ไม่ได้อะไรเลยก็ไม่ได้อะไรเลย ไม่ตายแล้วอยู่แบบบ้าๆ ไปก็ช่างมันยังไงก็ได้นะ คือหมดความรักในกายหมดความรักในใจอย่างแท้จริง พอหมดความรักในกายในใจอย่างแท้จริงมันสลัดทิ้งเลยนะ มันปล่อยวางกายปล่อยวางใจทิ้งเลย กายนั้นมันปล่อยไปก่อนแล้วมันจะปล่อยใจออกไป พอปล่อยลงไปมันเหมือนกับโลกกระเทือน แต่ที่จริงใจเรากระเทือน ใจเราหลุดออกจากเปลือกที่ห่อหุ้มอยู่ ใจหลุดออกจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มอยู่ เป็นอิสระขึ้นมา กระจายตัวออกเต็มโลกธาตุ ใจใหญ่ ไม่มีขอบไม่มีเขตไม่มีที่ตั้ง ไม่มีประมาณ มีความสุขแทรกอยู่ทุกๆ อณู เต็มโลกธาตุเลย

สัมผัสทีแรกนะน้ำตาร่วงเลยว่าอย่างนี้ก็มีด้วยหรือ ธรรมะอย่างนี้มีด้วยหรือ มันรู้สึกอย่างนี้นะ มีด้วยหรือธรรมะอันนี้ มันเป็นธรรมะที่ฝากเป็นฝากตายได้อย่างแท้จริงเลย ไม่มีอะไรกระเทือนเข้าถึงมันได้อีกต่อไปแล้ว

เพราะฉะนั้นการภาวนานะ ไม่ใช่แค่ว่าหัดรู้กายหัดรู้ใจลูกเดียวนะ บารมีอื่นๆ ก็ต้องสร้างนะ ศีลต้องรักษานะ คนไม่มีศีลข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ต้องกล้าเสียสละนะ ต้องสู้จริงๆ เลย ต้องมีสัจจะนะ สัจจะกับตัวเองก็ต้องมี ต้องมีอธิษฐานบารมีนะ ตั้งใจในสิ่งที่ดีแล้วต้องทำให้ได้ ลำบากแค่ไหนก็ต้องทำ ต้องฝึกทั้งสิ้นเลยสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นบารมีสิบอย่างนะต้องสร้างต้องทำ จะเอาแต่ปัญญาบารมีอย่างเดียวไม่ได้นะ มีแต่ปัญญาไม่มีศีลมันจะเป็นปัญญาของโจร มีปัญญาไม่มีสมาธิก็ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง เป็นความฟุ้งซ่าน

ดังนั้นเราต้องพัฒนานะ สำรวจตัวเองไปเรื่อยๆ มีสติมีปัญญา สำรวจตัวเองอย่างเป็นกลางที่แท้จริงเลย อย่าลำเอียงนะ อย่าเข้าข้างตัวเอง อะไรที่มันเลวๆ อยู่ในตัวเอง ดูมันเข้าไป รู้มันไปเรื่อยๆ วันหนึ่งถึงจะสู้กับมันได้ งานข้ามภพข้ามชาติไม่ใช่งานเล่นๆ นะ เมื่อก่อนหลวงพ่ออยู่สภาความมั่นคงฯ งานซีเรียสนะ มาเทียบกับงานปฏิบัตินะ ง่ายกว่ากันเยอะเลย อย่างเราทำงานอย่างนั้นยังมีเป็นทีมใช่ไหมช่วยกันได้ นี่ตัวคนเดียวเลย ต้องสู้นะต้องสู้เอา ต้องค่อยๆ พัฒนาคุณงามความดีแต่ละด้านๆ ไม่ดูถูกมัน บางคนดูถูกการทำทาน

การถือศีล พูดโกหก โกหกเล็กๆ น้อยๆ ไม่เป็นไร ใครสั่งใครสอนว่าโกหกเล็กๆ น้อยๆ ไม่เป็นไร ต้องค่อยๆ ฝึกนะ เราเติบโตขึ้นทุกวันๆ รวมกำลังเอาไว้นั่นเอง เอาไว้ใช้นาทีสุดท้ายที่จะข้ามภพข้ามชาตินั่นแหละ ตอนธรรมะเบื้องต้นนะง่ายนะไม่ถึงขั้นจะเป็นจะตายหรอก ธรรมะเบื้องต้นดูๆ ไปเข้าใจขึ้นมาสบายเสียอีก หลุดออกไปเฉยๆ เลย จะข้ามภพข้ามชาติคล้ายๆ คนจะคลอดนะ แม่ถ้าไม่ตายซะก่อนลูกคงออกมาได้

ดังนั้นเวลาหลุดพ้นนี่ พระพุทธเจ้าใช้คำว่าจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ถือมั่น จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสซึ่งเป็นเครื่องห่อหุ้มจิตไว้ย้อมจิตไว้ เป็นเนื้อเดียวกับจิต ย้อมตั้งแต่ข้างในสุดจนข้างนอกสุดยังเป็นเปลือกหุ้มจิตไว้อีก จะต้องสำรอกอาสวะออกให้หมด หลุดจากอาสวะได้เพราะไม่ถือมั่นในรูปธรรมนามธรรม ในกายในใจ ไม่ถือมั่นในกายในใจได้เพราะมีปัญญาเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง ว่ากายนี้ใจนี้คือทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง จะมีปัญญาเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์ล้วนๆ ได้ จิตต้องตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูนะ ตั้งมั่นอย่างแท้จริงเลยแล้วดูโดยไม่แทรกแซง ไม่ใช่จงใจดู สติต้องเกิดขึ้นเอง สติระลึกขึ้นเองโดยไม่ได้จงใจ ขณะที่รู้จิตมีสัมมาสมาธิไม่ถลำลงไปในการรู้ สักว่ารู้สักว่าเห็น รู้แล้วไม่เข้าไปแทรกแซง รู้แล้วดูทุกอย่างตามที่เขาเป็นเพื่อให้เกิดปัญญา

ทำซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่อย่างนี้แหละนะ สะสมทุกวันๆ นะ ศีลสมาธิปัญญาค่อยๆ ถูกอบรมแก่กล้าขึ้นทุกทีๆ ถึงวันหนึ่งมันก็ต้องไปสู้ตายกันนะ ถึงจุดนั้นมันจะรู้สึกว่าจะถอยหรือไม่ถอยดี ถ้าถอยนะจะตกเป็นทาสของมารนี้ต่อไป แต่ก็มีชีวิตอย่างมีความสุขมากกว่าคนทั้งโลกแล้ว มีความรู้สึกว่าถ้าถอยก็เป็นพระเจ้าจักรพรรดินะ มีความสุขกว่าคนทั้งโลก ถ้าสู้ต่อไปโอกาสรอดนี่ไม่เห็นเลย มันถึงจุดนี้นะถึงหลังชนกำแพงเลยไม่มีโอกาสรอดเลย มีแต่หนีหรือไม่ก็ตาย ถ้ารอดตายแล้วยังสู้อยู่ก็บ้าไม่มีทางเลือกเลย

ดังนั้นต้องแกร่งจริงๆ นะต้องฝึก อย่าดูถูกกุศลทั้งหลาย ศีลสมาธิปัญญาสำคัญหมดเลย ต้องสู้ตายจริงๆ เลย กว่าจะพ้นทุกข์คนหนึ่งๆ ไม่ใช่ง่ายนะ คนในโลกมีหลายพันล้านคน คนที่มาภาวนาจริงๆ มีสักกี่คน ภาวนาจนจิตตื่นขึ้นมามีสักกี่พัน เหลือระดับพันแล้วนะที่จิตตื่นขึ้นมาได้ ที่จะเข้าถึงมรรคถึงผลจริงๆ มีเป็นระดับร้อยเท่านั้นเอง ดังนั้นต้องสู้นะต้องสู้

๒๘. บารมีทั้งหมดต้องใช้ตอนจะข้ามภพข้ามชาติ

[๑๓ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๔]

ตอนที่จะข้ามภพข้ามชาตินะ บารมีทุกชนิดที่เคยสะสมขุดมาใช้ได้หมดเลย

ขันติบารมี อดทน อดกลั้น ยอม

ทานบารมี สละทุกสิ่งทุกอย่างได้ไหม สละกระทั่งชีวิตได้ไหม ถ้าจะตามรู้เอาความจริง เอาสัจจะ เอาความจริง ทานบารมีไม่ใช่กระจอกนะ กล้าสละชีวิตไหม เพื่อธรรมะ บางคนรู้สึกทานบารมีหมูๆ นะ ทำไมพระเวสสันดรมาลงด้วยบารมีคือทานบารมี มาเต็มตรงทานบารมี ไม่ใช่ของง่าย สละกระทั่งตัวเองได้ คือสละมานะอัตตา สละออกไปได้ ไม่ใช่ธรรมดา

เนกขัมมะบารมี กล้าไหม ในภาวะที่จะแตกหักนี่มารจะบอกเรา มารคืออภิสังขารมารจะบอกเรา เลิกเหอะ ถ้าเลิกนะถ้าถอยออกมาเป็นพระอนาคาฯ อยู่แล้ว อยู่กับโลกมีความสุขยิ่งกว่าพระเจ้าจักรพรรดิอีก เอาความสุขมาหลอกมาล่อ เนกขัมมะบารมีไม่เอาความสุขนะ กล้าทิ้งความสุขทุกอย่างได้

มีสัจจะไหม มีสัจจะยอมเสียชีวิตเพื่อให้เห็นความจริง

มีอธิษฐานบารมีไหม ตั้งใจสู้แล้วไม่ถอย ตายก็ตาย มีบารมีนานาชนิดเลย

มีวิริยะไหม จะพากเพียรต่อไปไหมหรือจะเลิก เลิกนี่ไม่ใช่เลิกธรรมดานะ เลิกทั้งชาติเลย ภาวนามาถึงจุดนี้ ถ้าเลิกหมายถึงเลิกทั้งชาติเลยไปต่อพรหมโลกเลย มันสอนอย่างนี้นะ เราเป็นมนุษย์เราก็มีความสุขไป เดี๋ยวไปต่อพรหมโลกชาติสุดท้ายแล้วเป็นอะไรไปนะ ต้องพากเพียร ต้องไม่ถอยเลย

มีปัญญาไหม มีปัญญารู้เท่าทันกลอุบายของกิเลสนานาชนิดที่หลอกไหม สามารถเจริญสติ เจริญปัญญา รู้ลงไปอย่างที่เขาเป็นไหม ยอมรับไหม ยอมรับอริยสัจที่ปรากฏไหม มันสู้กันนะ ไม่เคยเห็นสงครามอะไรที่ดุเดือดเลือดพล่านเหมือนสงครามล้างชาติ นี่แหละคือสงครามล้างชาติล่ะ ผ่านสงครามนี้คือไม่เกิดแล้ว สงครามล้างชาตินี้ยิ่งกว่าสงครามล้างเผ่าพันธุ์อีก ล้างเผ่าพันธุ์นี้ไปมันยังเหลือเผ่าพันธุ์อื่น มันเป็นการต่อสู้ซึ่งถ้าไม่ได้ฝึกฝนอบรมมาอย่างดีนี่สู้ไม่ได้

ต้องสร้างบารมี สร้างไว้ทุกสิ่งทุกอย่าง ค่อยๆ ฝึกฝนตัวเราเอง บางคนจะเอาแต่ปัญญานะ ศีลไม่เอา โง่ที่สุดเลย ทิ้งศีลคือทิ้งพื้นฐานที่สำคัญไว้ล่ะ หรือทิ้งสมาธิไป ถ้าไม่มีศีลไม่มีสมาธิไม่มีคุณธรรมฝ่ายดีให้ถึงพร้อมนะ จะเอาอะไรไปสู้กับมารในยกสุดท้ายไม่มีทางเลย สู้กับมารในตำราบอก บางทีก็พูดว่าพระพุทธเจ้าเอาบารมีมาสู้ มีบารมีเป็นทหารของท่าน บางทีก็บอก มีโพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนอริยมรรคมีสามสิบเจ็ดประการ) คือคุณธรรมความดีสามสิบเจ็ดประการที่สร้างไว้มาเป็นเครื่องมือต่อสู้ อันเดียวกัน คือความดีทุกชนิดนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ต้องสร้างให้ครบๆ นะ ต้องสู้มัน เราต้องสู้ตั้งแต่เบื้องต้น มันก็คือการต่อสู้ทั้งหมด เป้าหมายคือละตัวตน ละความยึดถือในตัวตน มีตัวมีตนอยู่ก็ยังทุกข์อยู่ หมดความยึดถือในตัวในตน ตัวตน ร่างกาย ขันธ์ห้า ทุกข์ก็ทุกข์ของมันสิ เรื่องของมันจิตอยู่ต่างหากเลย มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย สุขแบบไม่มีอะไรเหมือนเลยนะ อัศจรรย์สุขจนเหมือนธาตุขันธ์ร่างกายจิตใจมนุษย์รองรับไม่ไหว

ตอนที่จะแตกหักนี่มีความทุกข์เหมือนกับว่าจิตใจจะรองรับไม่ได้ ร่างกายจะรองรับไม่ได้เหมือนจะระเบิดเลย ตอนที่ผ่านไปแล้วนี่ มีความสุขมหาศาลเหมือนร่างกายจิตใจรองรับไม่ได้อีกละ

ดูซิร่างกายจิตใจมนุษย์ กระจอกจริงๆ มันรองรับธรรมะขั้นสูงก็ไม่ได้ทั้งฝ่ายดีฝ่ายชั่วนะ เหมือนสู้ไม่ไหว แต่ว่าก็ยังไม่เห็นใครตายนะ ไม่ต้องกลัวว่าบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วตาย ไม่เห็นมี มีแต่พวกที่ท่านจะตายอยู่แล้ว

๒๙. บรรลุเร็ว-บรรลุช้า ปฏิบัติง่าย-ปฏิบัติยาก

เราสะสมอนุสัยสะสมกิเลสมาเยอะ แต่ละภพแต่ละชาติสะสมแต่ความหลงผิดเกิดมาทีไรเราก็คิดว่ามีตัวมีตน มีสัตว์มีคน มีเรามีเขาอะไรอย่างนี้ สะสมแต่ความหลงผิดอย่างนี้มา กว่าจะยอมรับความจริงได้ กว่าจิตใจจะยอมจำนนกับข้อเท็จจริงได้ บางคนก็ใช้เวลา บางคนฝึกมามากแล้วก็ใช้เวลาน้อยหน่อย รวมแล้วก็คือใช้เวลาเยอะทุกคนนั่นแหละ ถ้ามันเยอะมาตั้งแต่ก่อนนะตอนนี้ก็สั้นหน่อย ถ้าแต่ก่อนทำมาน้อย ตอนนี้ก็ต้องทำหนักหน่อย

อย่างพระพาหิยะ สมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อนเป็นคนที่ภาวนายาก ภาวนาจนกระทั่งตัวเองตาย ตายโดยที่ไม่ได้อะไรเลยนะ ไม่ได้มรรคผลอะไรหรอก แต่พอมาถึงศาสดานี้กลายเป็นแชมป์ในด้านที่เร็วที่สุด คนที่เร็วที่สุด ถ้าเราดูเฉพาะปัจจุบันก็น่าอิจฉา เพราะเราดูไปไม่ถึงตอนที่ท่านปีนขึ้นภูเขาไป ทำบันไดไต่ขึ้นเขา ถีบบันไดทิ้งเลย ถ้าไม่บรรลุมรรคผลนิพพานนะ จนอดตายอยู่บนเขา แล้วตายจริงๆ

นี่ก่อนที่เขาจะง่าย เขายากมาแล้ว หรือเราเห็นครูบาอาจารย์นะ ครูบาอาจารย์ทุกองค์เลยพูดเหมือนๆ กัน การปฏิบัติมันง่าย ง่ายนะๆ ส่วนมากท่านพูดมันง่ายนะๆ สักพักหนึ่งท่านจะเงียบไปพักหนึ่ง แล้วก็จะรำพึงมันก็ยากเหมือนกันแหละ หลายองค์นะพูดอย่างนี้ หลวงพ่อได้ยินมาเอง ผ่านไปแล้วก็บอกว่าง่ายๆ นะ ทำไมพวกเราทำอะไรโง่อยู่อย่างนั้น อ้อมค้อมอยู่อย่างนั้น ทำไมมัวแต่ปรุงแต่ง ทำไมไม่รู้ทันความปรุงแต่งจนเลิกปรุงแต่ง นี่พูดประโยคสั้นๆ นะ ฝึกกันหลายปีเลย พอท่านนึกถึงตอนที่ท่านล้มลุกคลุกคลานมา ท่านก็จะรำพึงรำพัน อื้อ มันก็ยากเหมือนกัน

แต่จะยากจะง่ายก็ต้องสู้ มันคือการสู้เพื่อเอาตัวรอด สู้เพื่ออยู่รอด ทำไมหลวงพ่อพูดว่าสู้เพื่ออยู่รอด ถ้าเราไม่ต่อสู้นะ เราต้องตายแล้วตายอีก ต้องตายไม่รู้จักจบจักสิ้น ถ้าสู้แล้วมีทางรอด ครูบาอาจารย์แต่ละองค์กว่าจะสำเร็จขึ้นมายากนะ เราไปเห็นท่านตอนท่านแก่ๆ สบาย ดูมีความสุข ใจโปร่งโล่งเบาสบาย เราไม่เห็นตอนท่านลำบาก แต่ละองค์ๆ ประเภทรอดตายมา บางองค์ถึงขนาดสอนนิพพานอยู่ฟากตาย แต่ต้องสู้

๓๐. สุขาปฏิปทา และทุกขาปฏิปทา

การปฏิบัติมีสุขาปฏิปทาและทุกขาปฏิปทา บางคนปฏิบัติลำบากบรรลุธรรมเร็วอย่างพระโมคคัลลานะ บางองค์ปฏิบัติสบายบรรลุเร็วอย่างพระสารีบุตร บรรลุเร็วบรรลุช้าไม่ได้เกี่ยวกับกิเลส แต่ขึ้นกับมีอินทรีย์แก่กล้าแค่ไหน กุศลกับอกุศลไม่ล้างกันนะ ถ้าอกุศลมากก็ปฏิบัติแบบทุกขาปฏิปทาลำบาก ถ้าอกุศลน้อยก็สุขาปฏิปทา ถ้าอินทรีย์แก่กล้าได้ผลเร็วเรียกว่าขิปปาภิญญา ถ้าอินทรีย์ไม่แก่กล้าได้ผลช้าเรียกว่าทันธาภิญญา

๓๑. ทำตัวอย่างที่ดีในบ้านก่อน

สังคมอันแรกที่ต้องอยู่ให้ได้นะคือบ้านเราเอง ต้องอยู่ในบ้านให้ได้ก่อน ฉะนั้นภาวนาไปนะ เมื่อจิตใจมันมีความสุขมีความสงบ มันมีพัฒนาการที่ดีให้คนรอบๆ ตัวเห็น

เขาจะรู้สึกว่าเจอความสุข มันยังมีอีกชนิดหนึ่งที่เขาไม่เคยเห็น เขาเคยแต่หาความสุขจากความฟุ้งเฟ้อ การบริโภค ฉะนั้นเราทำตัวอย่างให้เขาเห็นในบ้านเราก่อนนะ ในบ้านเรา เราภาวนาให้ดีๆ ความร่มเย็นมันแผ่ออกไปจากจิตใจของเรา คนรอบ ๆ ตัวเราจะร่มเย็น เขาจะเริ่มรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมนี่มีประโยชน์จริง ๆ ไม่ใช่ดีแต่พูดนะ ถ้าเราเห็นคนอื่นฟุ้งเฟ้อเราไปบอกเขาไม่ดีนะอย่างนั้นอย่างนี้ เขาไม่เชื่อเรา เขาโมโหนะ ไม่ได้มีอะไรดีกับเขาเลย คือตัวเองก็ดีแต่พูด เราเอาธรรมะมาสู่ใจเราก่อน คนแรกที่ต้องช่วยคือตัวเอง เหมือนที่พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบว่า เหมือนสะเก็ดไฟตกใส่ศีรษะ แต่ละคนต้องปัดของตัวเองก่อนแล้วถึงจะช่วยคนอื่นได้

๓๒. เราต้องมุ่งสู่สังขารุเปกขาญาณ ซึ่งเป็นประตูของการบรรลุธรรม

[๗ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๒]

ง่าย ๆ นะการปฏิบัติ อะไรเกิดขึ้นทางกายคอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นทางใจคอยรู้สึกไปเรื่อย รู้สึกไปแล้วจิตใจเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาก็ให้รู้ทันมัน พอรู้ทันมัน ถ้ารู้ทันอย่างถูกต้อง ความยินดียินร้ายจะดับไปเองอัตโนมัติเลย ทันทีที่สติเกิดนะความยินดียินร้ายจะดับอัตโนมัติเลย พอความยินดียินร้ายดับเนี่ยการทำงานทางใจจะไม่เกิดขึ้น จิตจะมีความสุข มีความสงบรู้สึกตัวตื่นอยู่ นี่ได้ต้นทางของการปฏิบัติแล้ว ตื่นขึ้นมาอย่างแท้จริงเป็นกลางกับสภาวะทั้งหลายทั้งปวง นี่ต้นทางที่จะเกิดมรรคเกิดผล ง่ายนะไม่มีอะไรหรอก

เวลาที่เราเกิดสติขึ้นมาเนี่ย มันจะช่วยค่อยๆ ละความเห็นผิดไปทีละน้อย ตลอดเวลาในสังสารวัฏยาวนานที่เราเวียนตายเวียนเกิดอยู่ หรือกระทั่งในชีวิตนี้ เราสะสมความรู้ผิดความเข้าใจผิดอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เราเกิดมานะเราลืมตาขึ้นมาเราก็มองคนอื่น มองคนอื่นเห็นคนอื่น มีตัวเราขึ้นมาอีก มีเรา มีเขา มีคน มีสัตว์ มันพอกพูนความรู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา เห็นนะ เห็นพ่อ เห็นแม่ เห็นญาติพี่น้อง เห็นเพื่อน เห็นผู้หญิง เห็นผู้ชาย เห็นหมา เห็นแมว มันเป็นคนมันเป็นสัตว์ขึ้นมาหมดเลย

ทีนี้ถ้าเมื่อใดเรามีสติขึ้นมาอย่างแท้จริง เราจะเห็นเลยสิ่งที่ตามองเห็นก็แค่รูปเท่านั้นเอง คือสี วรรณรูป เห็นแต่สี ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ หรือความรู้สึกทางใจนี่ เมื่อเราภาวนาเป็น ความโกรธเกิดขึ้น เราจะเห็นเลยความโกรธไม่ใช่คน ความโกรธไม่ใช่สัตว์ ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา ความโกรธเป็นนามธรรมอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้นมาชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป

เห็นไหมพอเรามีสติตัวจริงขึ้นมา มันค่อยๆ ละความเห็นผิดไป แต่เดิมขาดสติไปก็มีแต่ความเห็นผิดสะสมไปเรื่อยๆ เห็นมีคนมีสัตว์มีเรามีเขาขึ้นมา พอเรามีสติขึ้นมาเราเห็นเลย รูปธรรมก็ไม่ใช่คนใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเรา เห็นนามธรรมไม่ใช่ตัวเรา นี่ค่อยๆ ละความเห็นผิดว่ามีเราไปเรื่อย พอละมากเข้าๆ นะจะเห็น เอ๊ะ ตัวเราหายไป ในร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ในความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่เรา ในความจำได้หมายรู้ไม่ใช่เรา ในความคิดคำนึงที่เป็นกุศลอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา จิตเกิดดับเอง เดี๋ยวเกิดที่ตา เกิดที่หู เกิดที่ใจ ตัวเราหายไป

เมื่อภาวนามาถึงจุดที่ว่า เอ๊ะ ตัวเราหายไปนี่ จะเกิดอาการประหลาดๆ ขึ้นมา บางคนกลัว บางคนรู้สึกเว้งว้างไม่มีที่พึ่ง ตัวเราหายไปแล้ว แย่แล้ว เว้งว้าง บางคนรู้สึกน่ากลัวเหลือเกิน ตัวเราหายไปแล้ว เคยมีอยู่มาตลอดชีวิต อยู่ๆ หายไป บางคนรู้สึกเบื่อทุกอย่างเลยนะ เบื่อสุขเบื่อทุกข์เบื่อดีเบื่อชั่ว เพราะตัวเราไม่มีแล้ว จะเอาสุขเอาทุกข์เอาดีเอาชั่วไปทำไม เบื่อทุกอย่างเสมอภาคกันหมดเลย อาการเหล่านี้เป็นปัญญาในระดับกลางๆ ตั้งแต่อาทีนวานุปัสสนาญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณนี้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ตำราชั้นหลังมาแยกเป็นสามญาณ ในพระไตรปิฎกบอกว่าสามญาณนี่เหมือนกันโดยอรรถต่างกันโดยพยัญชนะ หมายถึงภาษาเรียกต่างกัน แต่เนื้อหามันเป็นอันเดียวกัน มันเป็นอาการเพี้ยน ๆ ของใจที่ตกอกตกใจขึ้นมาว่าตัวเราหายไปนั่นแหละ

ทีนี้ถ้าเราภาวนาเกิดความรู้สึกตกใจขึ้นมาว่าตัวเราหายไป หรือเบื่ออะไรนะ ให้ดูลงไปอีก ความเบื่อ ความตกใจ ความเว้งว้างอะไรพวกนี้ เป็นของแปลกปลอมเหมือนกัน เหมือนกับอารมณ์อื่นๆ นั่นแหละ พอดูแล้วมันก็หลุดออกไปอีก ใจก็ตั้งมั่นเป็นกลางขึ้นมา เห็นสภาวะทั้งหลายผ่านมาผ่านไป เกิดดับอยู่อย่างนั้นเอง จิตหลงยินดียินร้ายบ้าง รู้ทันขึ้นมาก็เป็นกลางบ้าง

ต่อมาก็เริ่มมีปัญญาขึ้นมา ถ้าหลงยินดียินร้ายแล้วหลงทำงานทางใจความทุกข์ก็เกิด ถ้าไม่ยินดียินร้าย เป็นกลาง ไม่มีการทำงานทางใจ ความทุกข์ก็ไม่เกิด ค่อยฉลาดขึ้นๆ นะ ในที่สุดมันไปรู้สภาวะโดยที่มันไม่ยินดียินร้าย มันเป็นกลางอัตโนมัติ เพราะมันฉลาด มันรู้ว่าทุกอย่างชั่วคราวหมดเลย แล้วถ้าหลงยินดียินร้ายมันจะทุกข์ ถ้าปัญญาเขยิบมาถึงจุดนี้นะ เรียกว่าสังขารุเปกขาญาณ มีปัญญาที่จะเป็นกลางกับความปรุงแต่งทั้งหมดเลย ทั้งสุขทั้งทุกข์ทั้งดีทั้งชั่ว นักปฏิบัติเราต้องมุ่งมาสู่จุดนี้นะ ต้องมุ่งมาสู่จุดนี้ เพราะสังขารุเปกขาญาณคือประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน

พวกเราหลายคนภาวนาเหมือนตามยถากรรมนะ ทำๆ ไปเถอะ ทำอะไรก็ไม่รู้ ส่วนใหญ่ทำนอกลู่นอกทางนะ ส่วนมากก็แค่ไปทำความสงบจิต บังคับกายบังคับใจ ทำอยู่อย่างนั้นกี่ชาติมันก็ไปไม่รอดหรอก ต้องมีสติขึ้นมา มีใจที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิขึ้นมา มีปัญญาเห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง เห็นเลยทั้งรูปทั้งนามไม่ใช่เรา เห็นอย่างนี้เลยว่า ถ้ามีความอยากเกิดขึ้น มีกระบวนการทำงานเกิดขึ้นจะมีความทุกข์ ต้องเห็นอย่างนี้นะ เห็นซ้ำ ๆ ๆ ลงไปในใจเรานี่ ใจจะค่อยเขยิบ ๆ ขึ้นมา ในที่สุดเป็นกลาง รู้ด้วยความเป็นกลางอย่างแท้จริงนะ ก็ขาดเลย

พอรู้ด้วยความเป็นกลางอย่างแท้จริง จิตไม่ทำงานแล้ว จิตไม่ปรุงต่อ พอจิตไม่ปรุงต่อ จิตไม่ทำงานเนี่ย จิตจะไปเห็นธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง คือนิพพานนั่นเอง มันเป็นเรื่องที่เต็มไปด้วยเหตุผล ไม่ใช่เรื่องฟลุคนะ ไม่ใช่หลับหูหลับตาภาวนาไปเถอะ เดี๋ยวชาติหนึ่งก็นิพพานไปเองนะ

๓๓. จุดสุดท้ายของการปฏิบัติคือเห็นขันธ์ห้าปรุงแต่ง แต่เราไม่ปรุงแต่งขันธ์ห้า

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๙]

ถ้าใจไม่ดิ้นคือประตูของการบรรลุมรรคผล ถึงเวลาเขาก็ผลักประตูของเขาเอง หลวงพ่อเทียนเทียบดีนะ เหมือนเราอยู่ในห้องมืด ไม่รู้ว่าประตูอยู่ที่ไหน คลำไปเรื่อยวันหนึ่งไปโดนสลักของมัน ประตูก็เปิด แต่ความจริงมันไม่ได้เป็นตามยถากรรมขนาดนั้นหรอก ถ้ารู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนะ เรียนให้แม่น รู้กายรู้ใจจนเห็นมันเป็นไตรลักษณ์ key words (คำสำคัญ) อยู่ตรงนี้ รู้ทุกอย่างคือรู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น รู้แล้วไม่เติมแต่งอะไรลงไป ใจไม่ปรุงต่อไม่ดิ้น เราเห็นขันธ์ห้าปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน แต่เราไม่ปรุงแต่งขันธ์ห้า

นี่ถึงจุดสุดท้ายของการปฏิบัติมันจะเป็นอย่างนี้นะ ขันธ์ห้าเขาก็ปรุงแต่งตามหน้าที่ของเขา ร่างกายเขาก็ต้องเคลื่อนไหว เช่น หายใจเข้าหายใจออก มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออก ร่างกายก็ทำหน้าที่ของกาย เวทนาก็ทำหน้าที่ของเวทนา เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวเฉยๆ สังขารก็ทำหน้าที่ของสังขาร เดี๋ยวเป็นกุศลบ้าง เดี๋ยวเป็นอกุศลบ้าง จิตก็ทำหน้าที่ของจิต วิญญาณทำหน้าที่ของวิญญาณ เดี๋ยวก็รู้อารมณ์ที่ตา เดี๋ยวก็รู้ที่หู เดี๋ยวก็รู้ที่ใจ เขาทำหน้าที่ของเขา ไม่ก้าวก่าย ไม่แทรกแซงเขานะ รู้ขันธ์รู้การทำงานของขันธ์ไปเรื่อยๆ ตามที่เขาทำ โดยที่เราไม่เติมแต่งอะไรลงไป

ฉะนั้นจิตใจมันปรุงแต่งไม่ใช่ปัญหา จิตใจมีธรรมชาติที่ต้องคิดนึกปรุงแต่ง เขาก็ปรุงแต่งไปตามธรรมชาติของเขา เราไม่แทรกแซงเขา ฉะนั้นจิตปรุงแต่งไม่มีปัญหา ปัญหาอยู่ที่เราไปปรุงแต่งจิต เช่น จิตไม่สงบจิตเขาปรุงความฟุ้งซ่านของเขาขึ้นมา เราก็พยายามปรุงแต่งความสงบขึ้นมา เพราะเราชอบสงบเราไม่ชอบฟุ้งซ่าน จริงๆ เราไม่ยอมรับความจริง ไม่ยอมรับว่าขันธ์ห้า โดยเฉพาะจิตเขาเป็นเอกเทศของเขาอยู่นะ ไม่ใช่ตัวเราหรอก เราพยายามแทรกแซงพยายามบังคับตลอดเวลา ตัวนี้แหละที่ทำให้เราเนิ่นช้า

ใจของเราเองปฏิเสธธรรมะ ถ้าเราเห็นขันธ์เขาทำงานของเขาไป เขาไม่ใช่ตัวเรานะ เขาทำงานได้เอง จิตเขาคิดนึกปรุงแต่งของเขาทั้งวันทั้งคืน เขาทำของเขาเอง นี่ไม่ใช่ปัญหาเลย ไม่ต้องพยายามแก้ไข ฉะนั้นจิตจะปรุงสุข ปรุงทุกข์ ปรุงกุศล ปรุงอกุศล ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องกังวลสนใจ สิ่งที่ควรจะตามรู้ตามดูไป เป็นแค่ตามรู้ตามดูมันไป เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ มันทำงานของมันได้เอง มันไม่ใช่ตัวเราหรอก เห็นอย่างนี้ อย่าไปช่วยมันทำงาน เช่น จิตเกิดราคะขึ้นมาก็ไปช่วยมัน ราคะไม่ดี นี่ให้ค่าราคะไม่ดี หาทางแก้ไขไม่ให้ราคะเกิด เช่น พิจารณาอสุภะ ก็ดีเหมือนกันดีแบบสมถะ ถ้าดีแบบวิปัสสนาก็คือเห็นจิตมันปรุงราคะมันปรุงของมันเองนะ เราไม่ได้ไปช่วยมันปรุง ราคะบทจะมาก็มา ราคะบทจะไปก็ไป หรือจิตปรุงโทสะขึ้นมา เราไม่ชอบมัน ก็หาทางแก้ไข เช่น พุทโธ พุทโธ โกรธหนอ โกรธหนอ หรือเจริญเมตตาแก้เป็นคราวๆ เพราะเราไม่ชอบโทสะ

สภาวธรรมเกิดขึ้นมาแล้วเราชอบให้ค่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้ถูก อันนี้ไม่ถูก พอให้ค่าแล้วก็แทรกแซง ดัดแปลง แก้ไขไปเรื่อยๆ หวังว่าวันหนึ่งจะขจัดความชั่วร้ายออกไปได้ถาวร จิตใจของเราจะได้มีความสุขได้มรรคผลนิพพาน ไม่ได้หรอก ไม่เกี่ยวอะไรกับมรรคผลนิพพาน

อยากได้มรรคผลนิพพาน ให้รู้ลงมาที่กาย รู้ลงมาที่ใจ จนเห็นเลยมันไม่ใช่เราหรอก มันทำงานได้เอง เมื่อใดเห็นว่าขันธ์ห้ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวเราได้พระโสดาบัน ได้โสดาบันแล้วเป็นอย่างไร ก็ต้องไปถึงพระอรหันต์เข้าสักวันหนึ่ง นั่นจุดแรกเลยนะสำคัญมากเลย ชีวิตนี้อย่างต่ำต้องเป็นพระโสดาบันให้ได้ เพราะเราได้เจอศาสนาพุทธแล้ว ถ้าตั้งเป้าน้อยกว่านี้จะเอาแค่ความสุขความสงบ นั่นเรียกว่ามักน้อยเกินไป

๓๔. ถ้าฝึกดับเวทนาจะไปเกิดในภูมิต้องห้าม

[๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๕]

จุดสำคัญเราภาวนาไม่ใช่ว่าจะต้องมีปรากฏการณ์แปลกๆ ขึ้นมา ไม่มีนัยยะอะไรเลย เราถูกตำราชั้นหลังๆ มันหลอกเอา จุดสำคัญก็คือเมื่อเราไปรู้สภาวะตามความเป็นจริงแล้วเนี่ย เราจะเห็นว่าไม่มีเราก่อน มีแต่สภาวะเกิดแล้วก็ดับเกิดแล้วก็ดับ พอตัวเราหายไปนะ บางคนจะรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกเวิ้งว้างไม่มีที่พึ่ง บางคนรู้สึกเบื่อ มันก็เป็นญาณอยู่กลุ่มกลางๆ คือ อาทีนวาญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ นิพพิทาญาณ อะไรอย่างนี้ ไม่ได้มีนัยยะอะไร พอใจมันเบื่อใจมันกลัวอย่างนี้เราก็รู้ตามไปอีก เห็นความเบื่อความกลัวอยู่ต่างหาก ใจอยู่ต่างหาก

พอใจตั้งมั่นขึ้นมามันจะไม่เกิดการดิ้นรนทำงาน สภาวธรรมเกิดแล้วก็สักว่ารู้สักว่าเห็น ถ้ายินดียินร้ายขึ้นมาก็รู้ทันอีก ยินดียินร้ายขึ้นมาก็รู้ทันอีก ในที่สุดจิตก็ไม่ยินดียินร้ายรู้ด้วยความไม่ยินดียินร้าย รู้แล้วไม่ปรุงแต่งต่อ ตัวนี้ตัวสำคัญที่สุดเลย การปฏิบัตินะเราอุตส่าห์ทำแทบเป็นแทบตายก็เพื่อมุ่งมาสู่จุดนี้เอง จุดที่เรารู้สภาวะแล้วไม่ปรุงแต่งต่อ ที่นี้ถ้ารู้แล้วปรุงแต่งต่อคือสร้างภพอันใหม่ขึ้นมาอีก ปรุงแต่งขึ้นมาก็ห่างไกลมรรคผลนิพพานออกไป ถ้าไม่ปรุงต่อนะเห็นเลยทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไปเรื่อย กลางอย่างแท้จริงนะพอถึงจุดที่มันอิ่มมันพอ อริยมรรคจะเกิดขึ้น จิตที่ไม่ปรุงแต่งต่อด้วยความเป็นกลางด้วยปัญญานี่เรียกว่ามันมีสังขารุเปกขาญาณ คือมันมีปัญญาจนมันเป็นกลางต่อสังขารคือความปรุงแต่ง มันจะเห็นสุขและทุกข์เห็นดีและชั่วเสมอภาคกัน ใจเป็นกลางจริงๆ ไม่ใช่ว่าเห็นทุกขเวทนาไม่ชอบ เห็นสุขเวทนาชอบ มันเห็นว่าทุกอย่างเสมอภาคกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ กุศลและอกุศลก็เสมอภาคกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ พอจิตเดินมาสู่จุดนี้นะจิตจะไม่ทำงานต่อแล้ว จิตหมดความปรุงแต่ง จิตจะไปเห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่งหรือเห็นนิพพาน ที่นี้มันมีกิเลสอยู่ตัวหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องผจญทุกคนแหละ คือในขณะที่เราตามรู้สภาวธรรมเกิดดับไปเรื่อยๆ นะ มันจะมีกิเลสที่ชื่อว่ากุกกุจจะเกิดขึ้น คือเกิดกิเลสว่าเมื่อใดจะได้สักที ตัวนี้เป็นตัวหลอกหลอนที่ร้ายกาจมาก ให้รู้ทันลงไปอีกเช่นเดียวกับกิเลสตัวอื่นๆ

ในสมัยพุทธกาล พระอนุรุทธะภาวนาได้ธรรมะชั้นต้นๆ แล้ว และท่านได้ทิพยจักษุด้วย ท่านก็เที่ยวดูโลกธาตุทั้งหลาย เห็นโลกธาตุเกิดดับ เห็นสัตว์เกิดแล้วตาย เกิดแล้วตายนี่ดูเกิดดับเหมือนกันนะ ดูไปหลายวันแล้วชักหงุดหงิด ไม่บรรลุ จึงไปถามพระสารีบุตรว่า "ข้าแต่พระสารีบุตรผู้เจริญ กระผมมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผมเห็น

โลกธาตุเกิดดับในเวลาครู่เดียว" คือเจโต ฯ ท่านไว ทิพยจักษุท่านไว ดูเห็นเกิดดับแวบๆ ๆ ไป "ทำไมผมไม่บรรลุพระอรหันต์เสียที" พระสารีบุตรจึงแยกแยะให้ฟังบอกว่า ที่ท่านบอกว่าท่านมีทิพยจักษุเลิศกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนี่ ท่านมีมานะหรืออีโก้ว่ากูเก่งๆ นี่เป็นกิเลสตัวที่หนึ่ง ท่านเที่ยวดูโลกธาตุเกิดดับทั้งพันโลก ทำไมไม่ดูตัวเอง ไปดูข้างนอก นั่นคือจิตฟุ้งซ่านคืออุทธัจจะ แล้วก็ที่ท่านบอกว่าทำไมไม่บรรลุพระอรหันต์เสียที อันนี้คือกิเลสชื่อกุกกุจจะ มันเป็นโทสะชนิดหนึ่ง ใจมันหงุดหงิดว่าไอ้ของดีๆ ยังทำไม่ได้ หรือไปทำของไม่ดีเข้า เรียกว่ากุกกุจจะ คือใจมันร้อนขึ้นมา ท่านบอกให้ละสามอันนี้น้อมจิตไปสู่อมตธาตุ แล้วท่านจะบรรลุพระอรหันต์โดยเร็ว

ละธรรมสามอย่างนี้ก็คือละความถือตัวว่ากูเก่งๆ นี่ให้รู้ทันมันลงไป ละด้วยความรู้ทันนะ เพราะว่ากิเลสทั้งหลายอยู่ในสังขารขันธ์ หน้าที่ของเราต่อสังขารขันธ์คือการรู้ทันถือตัวว่าแน่ ดูไป จิตฟุ้งซ่านเที่ยวดูโน่นดูนี่ก็ให้รู้ทัน จิตเร่าร้อนขึ้นมาว่าไม่ได้เสียทีก็รู้ทันลงไป น้อมจิตไปสู่อมตธาตุ เป็นธาตุที่ไม่ปรุงแต่ง คือรู้ทันจิตใจจนเขาหยุดความปรุงแต่งไปเหลือแต่ธรรมชาติรู้ล้วนๆ เลยไม่ปรุงต่อ รู้แล้วไม่ปรุงต่อตัวนี้สำคัญนะ รู้แล้วจบลงที่รู้ แต่มันจบด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ใช่จบด้วยการบังคับ ไม่ใช่ด้วยการกำหนด

หลวงพ่ออ่านตำราของอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่าให้เรากำหนดไว้ พอตาเห็นรูปให้กำหนดไว้ หูได้ยินเสียงให้กำหนดไว้ เพื่ออะไร เพื่อตัดเวทนา ถ้าไม่มีเวทนาจะได้ไม่มีตัณหา ไม่มีตัณหาก็ไม่มีอุปาทาน ไม่มีภพไม่มีชาติ ไม่มีทุกข์ อันนี้มุ่งกำหนดไปเพื่อตัดเวทนา เข้าใจผิดโดยสิ้นเชิงเลย เวทนาเป็นธรรมชาติหรือเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตทุกดวงไม่มีใครตัดได้ ตัดได้แต่ทุกขเวทนาสุขเวทนานะ เสร็จแล้วมันก็กลายเป็นอุเบกขาเวทนา

ฉะนั้นอย่างไรๆ เวทนาก็มี พอทุกขเวทนาเกิดขึ้นโทสะก็แทรก สุขเวทนาเกิดขึ้นราคะก็แทรก อุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นโมหะก็แทรก ดังนั้น การจะตัดปฏิจจสมุปบาทนี่ ไม่ได้ไปกำหนดเพื่อไม่ให้เกิดเวทนา เพราะว่าทำอย่างไรเวทนาก็เกิด ถ้ากำหนดได้เวทนาจะเป็นอัตตาไม่ใช่อนัตตา ทางเดียวที่จะตัดปฏิจจสมุปบาทขาดก็คือเกิดวิชชาละอวิชชาไป วิชชาก็คือความรู้แจ้งในกองขันธ์นี้เอง ในกายในใจนี้เอง รู้ความจริงของเขาล้วนๆ เลย ไม่มีเราอย่างพวกเราพอมีสติขึ้นมารู้สึกไหมว่าไม่มีเรา ร่างกายไม่ใช่เราแล้ว เป็นของถูกรู้ถูกดู เวทนาก็ไม่ใช่เรา เป็นของถูกรู้ถูกดู แล้วก็ห้ามมันไม่ได้ ไล่มันก็ไม่ไปนะ

ดังนั้นถ้าไปภาวนา ดูที่ไรเวทนาดับทุกที นี่อาการน่าเป็นห่วง แสดงว่าเพ่งเก่ง ดูลงไปเรื่อยๆ เลย จะเห็นขันธ์แต่ละขันธ์ไม่ใช่เรา ตอนที่เรามีสตินะ พอเห็นซ้ำๆ ๆ เนี่ยปัญญามันเกิดขึ้นมา มันยอมรับสภาพว่าไม่มีเราจริงๆ ตอนช่วงแรกๆ ที่เห็นว่าไม่มีเรา มันจะกลัวก่อน บางคนกลัว บางคนรู้สึกเวิ้งว้าง บางคนรู้สึกหาที่พึ่งไม่ได้ บางคนรู้สึกเบื่อพอตัวเราหายไปแล้ว โลกนี้น่าเบื่อเลย ตัวนี้ให้รู้ทันลงไป ถ้ารู้ทันก็รู้สภาวะต่อไป เห็นอีกจิตยินดียินร้ายขึ้นมา จิตทำงานจิตทุกข์ จิตไม่ทำงานจิตไม่ทุกข์ รู้ลงไปเรื่อย ในที่สุดจิตจะรู้สภาวะโดยไม่ยินดียินร้าย ไม่เติม ไม่ทำงานต่อ พอไม่ทำงานต่อ วัฏจักรนี้จะขาดลงขาดครั้งที่หนึ่งขาดชั่วคราวนะ แวบเดียวเอง เดี๋ยวก็ทำใหม่ ตัดไปสี่หนนะสี่ครั้ง จิตจะเหลือแต่กริยาล้วนๆ เลยคราวนี้ จิตไม่เกาะไม่เกี่ยวอะไร ไม่ต้องรักษาแล้ว แต่ว่าไม่ใช่มีสองชั้นนะธรรมะของแท้ของจริงเขาเรียกว่าจิตหนึ่ง ไม่ใช่จิตสองชั้นหรอก จิตที่ยังเป็นสองชั้นยังเป็นคู่อยู่ มีในมีนอกอยู่ เพราะว่าเราไปภาวนามุ่งตัดเวทนา ตัดไปๆ นะดับลงไป ดับความรู้สึกลงไป เพราะวิธีที่จะตัดเวทนาได้ดีมันมีสองอันเอง อันหนึ่งก็คือเข้านิโรธสมาบัติซึ่งปุถุชนเข้าไม่ได้ อีกอันหนึ่งที่ปุถุชนทำได้นะคือเข้าอสัญญสัตตาภูมิคือพรหมลูกฟัก ถ้าจิตดับลงไปก็ไม่มีเวทนาแล้ว

ดังนั้น ที่ฝึกเพื่อดับเวทนานะมันจะไปสู่อสัญญสัตตาภูมิ แต่ถ้าฝึกรู้รูปนามรู้กายรู้ใจอย่างที่เขาเป็น รู้ลงไปสภาวะแต่ละตัวไม่มีเรา นี่จะค่อยละความเห็นผิดว่ามีเรา ต่อไป ดูไปอีกก็จะละความยึดถือในรูปในนาม เป็นสองชั้น ชั้นแรกละความเห็นผิด อย่างพวกเราดูรู้สึกไหมความโกรธเกิดขึ้นไม่ใช่เรา ดูออกไหม ความโลภไม่ใช่เรา ความสุขความทุกข์ไม่ใช่เรา ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา รู้สึกไหม เป็นตัวอะไรตัวหนึ่งที่จิตไปรู้เข้าเท่านั้นเอง แต่กว่าจะเห็นว่าร่างกายไม่ใช่เรา หมายถึงจิตจะต้องตั้งมั่นขึ้นมาแยกรูปแยกนามออกจากกัน

ทีนี้การปฏิบัติ หลายคนนะฝึกแล้วมันเพิ่มอัตตา ไม่ใช่ลดอัตตานะ แต่มันเพิ่มอัตตาอย่างพยายามกำหนดให้มีรูปอันเดียวไม่มีนาม พยายามบังคับนั่นเอง ทั้งที่ของจริงมันมีทั้งรูปทั้งนามแต่ไปดัดแปลงมัน ไปบังคับให้เหลือรูปอันเดียว เพ่งแต่รูปอันเดียว เพราะว่ามีนามแล้วมันมีความทุกข์ได้ มีแต่รูปไม่มีความทุกข์ เพราะรูปไม่มีความทุกข์นะ รูปเป็นธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์ รูปไม่มีความทุกข์ นี่ฝึกไปเรื่อยๆ รู้สึกกูเก่งๆ นะ พอตายไปก็ไปเป็นพรหมลูกฟัก จากนั้นจุติจากพรหมลูกฟักมาเกิดเป็นมนุษย์ เกิดระลึกชาติได้ พวกนี้จะเกิดมิจฉาทิฏฐิชนิดหนึ่งว่า สิ่งทั้งหลายนี่อุบัติขึ้นเอง อยู่ ๆ ก็อุบัติขึ้นเอง ไม่มีเหตุหรอก เพราะว่าระลึกไปว่าชาติก่อนนี้ไม่เห็นมีจิตเลย อยู่ๆ จิตก็โผล่ขึ้นมาเอง อันนี้ส่วนมากจะไปเป็นนิยตมิจฉาทิฏฐิคือมิจฉาทิฏฐิถาวร

พระโพธิสัตว์ทั้งหลายจะไม่ไปเกิดในภูมิของอสัญญสัตตาเลย เป็นภูมิต้องห้ามเลย ดังนั้นเราอย่าน้อมใจให้ดับลงไปนะ

๓.๓ สภาวะ

๑. สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ เมื่อเหตุดับถึงจะดับ

บางสภาวะเห็นแล้วไม่ดับ ในความเป็นจริงเราไม่ได้ดูให้มันดับ เราดูเขาตามที่เขาเป็นจริงๆ เราจะเห็นว่าเราบังคับเขาไม่ได้ ดูอย่างนี้ไป มันจะโกรธมันก็โกรธ ไล่มันก็ไม่ไป ดูไปอย่างนี้เรื่อยๆ ไม่ต้องดูให้ดับหรอก สิ่งทั้งหลายไม่ได้ดับเพราะเราไปดับมันนะ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ เมื่อเหตุดับถึงจะดับ อย่างสมมุติเราเกลียดหน้าคนนี้ ตราบใดที่ยังเห็นคนนี้อยู่เรื่อยๆ มันก็เกลียดอยู่เรื่อยๆ มันไม่ดับหรอก เพราะเหตุมันยังอยู่ แต่ถ้าความเกลียดเกิดอยู่ ใจของเราอยู่ต่างหาก ใจของเราไม่เป็นทุกข์อะไรด้วย

๒. การดูสภาวะให้รู้ลงปัจจุบัน

[๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๘]

จิตไม่ตั้งมั่นไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคืออยากให้จิตตั้งมั่นแล้วไปกดมันเอาไว้ จิตไม่ตั้งมั่นนี่มันไม่ตั้งมั่นของมันเอง แต่เราอยากให้มันตั้งมั่น เห็นไหม เราอยากให้มันเป็นอย่างอื่น เราก็เลยไปกดมันเอาไว้

ตรงที่เราไปกดมันเอาไว้คือเราเข้าไปแทรกแซงมัน ให้รู้ว่าเรากดเอาไว้ ให้ดีกว่านั้นก็คือรู้ว่ามันไม่ตั้งมั่น ถ้ารู้ว่ามันไม่ตั้งมั่นก็แค่นั้นพอ เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเราหรอก ไอ้ตัวที่ไม่ตั้งมั่นน่ะ

ถ้าดูตรงนี้ไม่ทันนะ ก็จะอยากให้ตั้งมั่น เราก็รู้ทันว่ามันอยาก ถ้ารู้ไม่ทันอยากก็จะไปเพ่งเอาไว้ก็รู้ว่าเพ่ง แล้วแต่ว่าเราจะไปรู้ได้ตอนไหน ยิ่งรู้ได้เร็วก็ยิ่งดี ฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่าน อยากหายฟุ้งซ่านรู้ว่าอยากหาย ไปเพ่งเอาไว้รู้ว่าไปเพ่งเอาไว้ ยิ่งรู้ได้เร็วก็ยิ่งดี จะได้ไม่เหนื่อย

๓. สมมุติบัญญัติปิดบังรูปตัวจริง

[๑ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๗]

เบื้องต้นทำกัมมัฏฐานขึ้นมาอันหนึ่งก่อนแล้วหัดสังเกตสภาวะไป สภาวะที่สังเกตง่ายคือสภาวะทางใจ หลายคนพูดว่าสภาวะทางใจดูยาก สภาวะทางกายดูง่าย แท้จริงสภาวะทางกายหรือรูปดูยากที่สุดเลย รูปนี่ดูยากนะ กว่าที่เราจะเห็นรูปตัวจริงคือความเป็นธาตุนี่ไม่ใช่เรื่องง่าย

อย่างเรารู้สึกไหมว่าลมหายใจมีธาตุสี่ เราไม่รู้สึกหรอก เรารู้สึกว่าลมหายใจก็คือธาตุลม เราไม่รู้ว่าลมหายใจมีธาตุสี่ครบเลย เราแยกไม่ออก หากกำลังของสมาธิไม่พอนี่จะดูรูปไม่ออก

ฉะนั้นกายานุปัสสนาเนี่ยมันเหมาะสำหรับคนเล่นฌาน ไม่ได้เหมาะกับคนไม่ได้ทำฌานเลย อยู่ๆ ก็ไปเดินจงกรม ไปนั่งดูลม ดูท้อง อะไรอย่างนั้น ต้องมีฌานก่อนถึงจะดูรูปออก ไม่อย่างนั้นจะเห็นแต่อวัยวะ เห็นแต่ร่างกายซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติไม่ใช่ตัวรูปตัวจริง รูปกับร่างกายคนละอันกันนะ

ฉะนั้นรูปคือสิ่งที่เราสัมผัสได้จริงๆ ไม่ใช่เรื่องที่เราคิดนึกขึ้นเอง อย่างเวลาตาเรามองเห็นเนี่ย ถามว่าตาเรามองเห็นอะไร ตาเรามองเห็นสีนะ สีเขียวสีแดงอะไรพวกนี้ ตาเรามองเห็นแต่สี สีเป็นรูปตัวจริง แต่ว่าเวลาเรามองปั๊บเนี่ยเราไม่รู้เลยว่าเป็นรูป เราไม่เห็นสีหรอก เราเห็นว่าเป็นคน เป็นสัตว์ มีผู้หญิง มีผู้ชาย

สมมุติบัญญัติปิดบังปรมัตถ์ไปหมด ปิดบังของจริงปิดบังรูปตัวจริงไปหมดเลย พอเราได้ยินเสียง ถามว่าหูเราได้ยินเสียงอะไร หูเราได้ยินเสียงสูงๆ ต่ำๆ ใช่ไหม แต่เราบอกได้ยินเสียงเบิร์ดร้องเพลง ความคิดมันเกิดขึ้นทั้งหมดเลย เราได้ยินเสียงหมาเห่า เราได้ยินเสียงเขาด่ากัน รู้ด้วยนะว่าเขาด่ากันแสดงว่าไปแปลมาเรียบร้อยแล้วนะ หูเราได้ยินเสียงสูงๆ ต่ำๆ คลื่นเสียงต่างหาก คลื่นเสียงนั่นแหละตัวรูป ข้อความหรือเนื้อหาที่ได้ยินนั้นเป็นสมมุติบัญญัติ สิ่งที่เราแปลความหมายออกมา

ฉะนั้นเราคุ้นเคยกับสมมุติบัญญัติ มันปิดบังรูปตัวจริงไปจนหมดสิ้น เราดูเราขยับเนี่ย ถามว่าขยับอะไร ขยับมือ เราไม่เห็นว่ารูปมันไหว เราไม่ได้รู้สึกว่านี่ไม่ใช่มือนะ ไม่ใช่ตัวเรานะ นี่เป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ เราไม่รู้สึก เพราะฉะนั้นรูปจริงๆ ดูยากมากเลย

๔. ถ้ารู้ทันสภาวะแล้วไม่ติด

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๘]

ภาวะใด ๆ ที่เราภาวนาแล้วเราจะติดหรือไม่ติดนี่ อยู่ที่ว่าเรารู้ทันหรือไม่รู้ทัน ถ้าภาวะใดเกิดขึ้นแล้วเราพอใจ เรารู้ว่าพอใจ ไม่ติดหรอก ถึงมันจะมีอยู่ก็ไม่ติด มันจะอยู่สามวันสามคืนก็ไม่ติด ถ้ายินดีแล้วไม่รู้ว่ายินดี ติด ยินร้ายแล้วไม่รู้ว่ายินร้าย ติด

๕. สภาวะคู่

เรารู้สึกตัวขึ้นมาเพื่อให้รู้จักความหลง ถ้าไม่รู้จักสติก็ไม่รู้จักความหลง เหมือนทุกคนชั่วหมดก็ไม่มีคนชั่ว แต่ถ้ามีคนดีขึ้นมาก็จะมีทั้งคนดีและคนชั่ว เรามีสติเพื่อให้รู้จักเผลอ สภาวะคู่เช่นนี้จะแสดงไตรลักษณ์ เช่น ความรู้สึกตัวและความหลงก็ไม่เที่ยง จิตเผลอก็ห้ามไม่ได้ จิตรู้สึกตัวก็ห้ามไม่ได้ กุศล-อกุศล สุข-ทุกข์ ดี-ชั่ว มืด-สว่าง ก็ไม่เที่ยง ในที่สุดปัญญาแจ้งเห็นว่าทุกสิ่งที่เกิดล้วนดับทั้งสิ้น ไม่มีตัวตนถาวร

๖. เจริญได้ก็เสื่อมได้

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

ไม่ได้ฝึกเอาดีหรอกนะ ฝึกให้เห็นเลยของมันเสื่อม ดีบ้างไม่ดีบ้าง มันไม่เที่ยง ฝึกให้เห็นอย่างนี้ ทีนี้พวกเราอยากได้ดี ช่วงไหนภาวนาแล้วจิตใจดีเราพอใจ เราถือว่ากูเก่งๆ ช่วงนี้ดี ชมตัวเองด้วยนะ ไม่มีใครชมก็ชมเอง ช่วงไหนภาวนาไปแล้วจิตใจแย่ลง โอ้แย่แล้วหมู่นี้เราไม่ดีแล้ว

ที่จริงภาวนาเพื่อให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง มันดีได้มันก็เสื่อมได้ มันเจริญได้มันก็เสื่อมได้นะ ดีได้ก็เลวได้ สุขได้ก็ทุกข์ได้ แต่อย่าไปช่วยมันทุกข์นะ อย่าไปช่วยมันชั่วนะ ให้รู้มันให้มันเสื่อมไปเอง เสียหายไปเอง แล้วคอยรู้ ต้องขยันดูนะ ถ้าไม่ขยันดูแล้วมันเสื่อมนี่ใช้ไม่ได้ input (การปฏิบัติ) นี่ต้องคงที่ไว้ หมายถึงภาวนาทุกวัน ไม่ละเลย แต่ผลที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกันสักวัน อันนี้ดี ไม่ต้องเหมือนกัน มันจะสะท้อนให้เราเห็นเลยว่าเราทำอะไรไม่ได้จริง

๗. ความเจริญและความเสื่อม

ระหว่างการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจะพบว่ามีทั้งเจริญและเสื่อม เมื่อเจริญก็ไม่ดีใจ เมื่อเสื่อมก็ไม่เสียใจ ไม่ต้องดิ้นรนอยากให้หายเสื่อม แต่ให้เห็นความเสื่อมด้วยความเป็นกลาง ความเสื่อมจะกลับเป็นความเจริญขึ้นมาทันที

๘. โลกข้างนอกวุ่นวายข้างในนี้นิ่ง แต่อย่าพอใจในความนิ่ง

[๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๒]

เราอย่าไปประคองไว้ อย่าแกล้งทำใจให้เบาๆ มันเป็นอย่างไรรู้ไปอย่างนั้น ฝึกไปเรื่อย คนทั่วไปฝึกไปช่วงหนึ่งจะเห็นเลยนะโลกข้างนอกยุ่งข้างในนิ่งๆ มันมีความนิ่งความสงบอยู่ท่ามกลางความวุ่นวาย ข้างนอกวุ่นวายข้างในนี้นิ่งอันนี้ก็ยังไม่ผิดอะไร แต่ถ้ายินดีพอใจในความนิ่งตัวนี้จะพลาดแล้ว

เพราะฉะนั้นใจของเราก็จะนิ่งสบายเป็นผู้รู้ผู้ดูอย่างสบายๆ ไม่เป็นปัญหาอะไร ดูที่ใจเรา ใจเราชอบตรงนี้เมื่อไหร่ละก็ผิดเมื่อนั้น ถ้าชอบนะจะถดถอยแล้วหนีเข้ามาอยู่ข้างในภาวนาแล้วจะมีตัวหนึ่งเป็นคนรู้ ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานนี้สงบสะอาดอยู่อย่างนั้นนะ สบายเงียบๆ อยู่คนเดียว ใจมันเป็นผู้รู้ขึ้นมามันไม่ได้หลงเข้าไปคลุกกับอารมณ์ ถ้าคลุกกับอารมณ์มันก็ทุกข์ขึ้นมา พอมันไม่คลุกและสบายแบบนี้ส่วนมากพอนานไปแล้วพอใจ ตัวนี้จะเริ่มมีปัญหาแล้ว จะติด ต่อไปวันไหนหลุดจากตรงนี้นะก็จะโมโหแล้ว ดังนั้นก็ไม่หนี ให้รู้ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องแก้

๙. เวลารู้จริงๆ รู้แวบเดียว

[๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๔๐]

เวลารู้ที่ถูกต้องนะ ชั่วขณะแวบเดียวบางเฉียบเลย ตรงที่รู้สึกขึ้นมาจริงๆ ว่าเมื่อกี้เผลอไปคิด อันนี้เนี่ยรู้จริงๆ แต่ชั่วขณะเดียวจิตก็จะเปลี่ยนอารมณ์อีก เช่น ไปเกิดการบังคับตัวเองไม่ให้คิด ให้มีสติรู้ทันว่าเมื่อกี้หลงไปบังคับแล้ว คอยรู้ตามหลังอย่างนี้เรื่อยๆ

๑๐. พอรู้ว่าตัวเราไม่มี กลับมีความสุขที่สุด

ฝึกภาวนาไปแล้วจะเป็นคนใหม่ แต่เดิมเป็นคนดี เดี๋ยวนี้ชักเป็นคนร้ายแล้ว ต้องเข้าใจนะ แต่เดิมมันข่มเอาไว้ ข่มเอาไว้ด้วยการกำหนด ด้วยการเพ่ง ไม่ละกิเลสหรอก เรากำหนดไปเรื่อยๆ ไม่ได้ละกิเลส แต่ว่าการที่เราปล่อยให้เขาทำงานแล้วเราเห็นกิเลสผุดขึ้นทั้งวันเลย เขาเกิดดับ เกิดดับ ตอนมันผุดขึ้นมาใหม่ เราไม่เข้าใจ เราไม่ชอบมัน อยากให้แต่กุศลเกิด ไม่ชอบอกุศล ต่อไปเราจะเห็นเลย ทุกอย่างมันทำของมันเอง ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา ไม่เกี่ยวข้อง ดูไปจนกระทั่งเห็นว่ามันไม่มีเรา ตัวเราไม่มี แล้วมันจะไปพ้นทุกข์จริงๆ ตอนที่ปล่อยวางความยึดถือจิตได้ เพราะจิตเป็นสิ่งที่เรายึดถือว่าเป็นตัวเราเหนียวแน่นที่สุด ยึดเหนี่ยวที่สุด เราจะรู้สึกเลยว่าในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เราเดี๋ยวนี้กับเราตอนเด็กๆ ก็เราคนเดิม มันจะเห็นอย่างนี้

แต่การที่เราเห็นจิตเกิดดับ เกิดดับ เห็นจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นดับไป มีช่องว่างมาคั่น อีกดวงหนึ่งเกิดขึ้นดับไป มีช่องว่างมาคั่น จะเห็นเลยมันขาดจากกันนะ มันคนละดวง คนละดวง ไม่ใช่อันเดียวกันหรอก เห็นซ้ำ ซ้ำ ซ้ำไป ทีแรกใจไม่ยอมรับนะ ใจไม่ยอมรับหรอก ตายแล้วตัวเราไม่มี ตัวเราหายไปไหน พอเห็นขันธ์ห้ากระจายตัวแล้วก็ชักตกใจ ตัวเราหายไปไหน เสียดาย แต่ว่าให้เข้มแข็งตามรู้ตามดูไป ถึงวันหนึ่งใจซึมซับธรรมะ ใจยอมรับความจริง ตัวเราไม่มีหรอก พอปล่อยทิ้งไปได้นะ กลับมีความสุขที่สุดเลย

แต่เดิมคิดว่าต้องมีตัวเรา ถึงจะมีที่ตั้งของความสุข ลืมไปว่าถ้ามีที่ตั้งของความสุขก็ต้องมีที่ตั้งของความทุกข์ มันอันเดียวกันนั่นแหละ ทีนี้พอปล่อยตัวเราไปได้ ปล่อยจิตออกไปได้ ไม่มีที่ตั้งแล้ว มันมีความสุขอีกชนิดหนึ่ง ความสุขที่ประหลาดที่สุดเลย เต็มอิ่มอยู่อย่างนั้น ทั้งวันทั้งคืนนะ

๑๑. ความแตกต่างของเบื่อด้วยนิพพิทา และเบื่อด้วยโทสะ

[๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๕๗]

ถ้าเราเจริญสติมากๆ นะ เราเห็นเลยความสุขเกิดขึ้นมาอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป ความทุกข์เกิดขึ้นมาชั่วคราวแล้วก็หายไป ในที่สุดไม่ว่าความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้นใจเราก็เบื่อเหมือนๆ กัน เพราะรู้อยู่ว่าเป็นของชั่วคราว เบื่ออย่างนี้ไม่มีปัญหา เบื่ออย่างนี้เรียกว่านิพพิทา เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างเสมอกันหมดเลย

ส่วนเบื่อด้วยโทสะนะ เราเห็นความสุขเกิดขึ้นมาเราก็ชอบ เห็นความทุกข์เกิดขึ้นมาก็ไม่ชอบ มันไม่เท่าเทียมกัน เราอยากได้อย่างหนึ่ง อยากผลักอีกอย่างหนึ่ง อย่างนี้ไม่ใช่เบื่อที่เป็นปัญญา แต่เบื่อธรรมดาๆ ตามใจกิเลส

เบื่อที่จะรู้สภาวะเป็นเบื่อด้วยกิเลส เบื่อที่จะรู้ไม่ได้นะ ต้องพยายามสู้ไป มันเบื่อเราก็รู้ว่าเบื่อไป รู้ไปเรื่อย มันจะเบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง ให้อดทนไปอีก ให้ดูความเบื่อไปเช่นเดียวกับความรู้สึกอย่างอื่นนั่นแหละ คือเมื่อเราปฏิบัติถูกต้องถึงจุดหนึ่งมันจะเบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง อันนี้เรามาได้ครึ่งทางแล้ว

๑๒. เบื่อเพราะสมถะ และเบื่อเพราะวิปัสสนา

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒]

เราชอบไปคิดว่าต้องเพ่งๆ เอาไว้ให้นิ่งๆ ก่อนแล้วจะบรรลุ ไม่บรรลุหรอก มันไม่ได้บรรลุเพราะการบังคับตัวเอง แต่มันเป็นการบรรลุด้วยการที่เข้าใจตัวเอง เห็นความจริงของกายของใจแจ่มแจ้ง พอเห็นแจ่มแจ้งว่ามันเป็นไตรลักษณ์นะ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่เรา เนี่ยถึงจะยอมปล่อย ถึงจะละกิเลสได้ ถ้าเห็นอย่างอื่นไม่ละหรอก ก็แค่ข่มกิเลสเอาไว้ชั่วคราว

อย่างเราทำใจให้สงบนะ ภาวนาหายใจไปแล้วเงียบสงบก็สบายอยู่อย่างนั้น พอสบายแล้วกิเลสมันแทรก ถ้าจิตใจสติอ่อนมากๆ ก็โมหะแทรก นั่งแล้วก็เคลิ้มๆ ไป ถ้าสติแรงหน่อย โมหะไม่แทรก นั่งแล้วมีความสุข นี่ราคะก็แทรกเข้ามาอีก ออกจากสมาธิมามานะอัตตาแทรกอีกแล้ว กูเก่ง กูเก่ง คนอื่นทำไม่ได้ กูทำได้ แล้วยิ่งภาวนาแบบนั้น กิเลสยิ่งหนาขึ้นเรื่อยๆ

ฉะนั้นต้องภาวนาแล้วเห็นความจริงของกายของใจให้ได้ เราจะเห็นเลยกายนี้เป็นตัวทุกข์ มีแต่ทุกข์ล้วนๆ ทั้งวันทั้งคืนมีแต่ความทุกข์ นั่งก็ทุกข์นะ ยืนเดินนั่งนอนมีแต่ความทุกข์ทั้งหมดเลย นอนก็ต้องพลิกไปพลิกมาเพราะมันทุกข์ ดูอย่างนี้นะ หิวก็ทุกข์นะ อิ่มไปก็ทุกข์อีก หายใจออกก็ทุกข์ หายใจเข้าก็ทุกข์ นี่คนทั่วๆ ไปไม่รู้สึกว่าหายใจแล้วทุกข์ ลองหายใจออกอย่างเดียวสิ เดี๋ยวก็ทุกข์แล้ว ลองหายใจเข้าอย่างเดียว เดี๋ยวก็ทุกข์แล้ว ไม่หายใจ เดี๋ยวก็ทุกข์ เนี่ยดูอยู่อย่างนี้นะ ทั้งวันทั้งคืน เราเห็นเลยว่ากายนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ มันจะค่อยๆ คลายความรักกายลงไป ในขณะเดียวกันก็ไม่เกลียดมัน มันจะเห็น

ความจริงว่าร่างกายเป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ เป็นสิ่งที่เรายืมเขามาใช้ชั่วคราว เป็นของโลก ฉะนั้นเราไม่เห็นจะต้องไปเกลียดเขาเลย

แต่อย่างเราไปพิจารณากายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะอะไรอย่างนี้ มันเบื่อร่างกายเหมือนกัน แต่มันเบื่อแบบติดลบไป ติดเครื่องหมายลบ ไม่ได้เบื่อแบบเป็นกลาง แต่เบื่อแบบมีโทสะเจือได้ง่ายๆ เลย มันเกลียดร่างกายว่าสกปรกอะไรอย่างนี้ แต่ถ้าเราเห็นไตรลักษณ์เนี่ย เราจะเป็นกลาง ไม่รักไม่ชอบ

หรือเราภาวนาดูจิตดูใจ เราเห็นแต่จิตใจไม่เที่ยง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทั้งวัน เห็นแต่ว่าเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้นะ จิตใจเราบังคับไม่ได้นะ เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย เดี๋ยววิ่งไปทางตา เดี๋ยววิ่งไปทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย เดี๋ยววิ่งไปคิดทางใจ ทำงานทั้งวันทั้งคืน เราเลือกไม่ได้เลย สั่งก็ไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้มากเข้าๆ ก็จะมีปัญญาว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก

ภาวนาจนเห็นกายเห็นใจไม่ใช่เราก็จะได้เป็นพระโสดาบัน ไม่ยากอะไรนะ ภาวนาเข้าฉะนั้นดีแล้ว อย่าไปเพ่งเอา หลายคนชอบมีมิจฉาทิฏฐิ คิดว่าเริ่มต้นต้องเพ่งให้นิ่งๆ ก่อน เพ่งๆ ไปเรื่อย แล้ววันหนึ่งจะบรรลุ

ถ้าบรรลุได้ด้วยการเพ่งนะ อาฬารดาบสอุททกดาบสพวกนี้เพ่งเก่ง เก่งก่อนเจ้าชายสิทธัตถะเสียอีก พวกนี้ก็บรรลุไปก่อนแล้ว พวกนี้ตายนะ พระพุทธเจ้านึกถึงท่านอุทานบอกว่าพลาดจากคุณอันใหญ่ พูดภาษาไทยง่ายๆ คือฉิบหายแล้ว ไม่ใช่ดีนะ ซวยแล้ว บอกอย่างนี้

เราทำสมาธิ ทำความสงบเนี่ย เพื่อให้ใจได้พักผ่อน พอใจมีกำลังแล้ว ต้องเดินปัญญา ไม่ทำสมาธิเลยก็ไม่ได้ จิตใจไม่มีความสุข ไม่มีความสงบ ไม่มีความตั้งมั่น จะไม่เกิดปัญญา แต่ถ้าสงบตั้งมั่นอยู่อย่างเดียวเฉยๆ ซื่อบื้ออยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่ยอมรู้กายรู้ใจก็ไม่มีปัญญา

ฉะนั้นงานหลักของเราคือวิปัสสนา ต้องรู้กายต้องรู้ใจตามความเป็นจริง โดยมีสมาธิเป็นเครื่องสนับสนุน ในระหว่างรู้กายรู้ใจ ใจต้องตั้งมั่นใจเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู ใจอยู่ต่างหากนะ ร่างกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แยกอยู่ต่างหาก เห็นแต่ละตัวๆ ทำงานไปเรื่อยๆ แล้วเห็นว่าไม่มีเรา อย่างนี้ถึงจะละกิเลสได้

๑๓. ปัญหามีตลอดเวลา แต่ใจเราไม่มีปัญหา

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๗]

ปัญหาไม่เคยหมด ปัญหามาตลอดเวลา ไม่ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาชีวิต ปัญหาการงาน ไม่รู้จะมีปัญหาอะไรก็เปิดโทรทัศน์ดู ปัญหาการเมือง ไม่เกี่ยวกับเขาเท่าไหร่ เอามากลุ้มใจ ปัญหาเยอะแยะ แต่ว่าถ้าใจเราเป็นกลางมากขึ้นๆ นะ ปล่อยให้โลกมันแตกไปเถอะ

๑๔. ลีลาการบรรลุธรรม

[๑๙ เมษายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๐]

อย่างคนมาฟังหลวงพ่อนะ ฟังแล้วฟังอีก ฟังแล้วฟังอีก หลวงพ่อก็พูดเหมือนกันทุกวันแหละว่ากายไม่ใช่เรา จิตไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มี ถึงวันที่มันพอนะ ได้ยินคำว่าตัวเราไม่มีมันจะสะท้านสะเทือนขึ้นมาเลยว่าตัวเราไม่มีจริงๆ เห็นว่าไม่มีจริงๆ จิตก็จะรวมลงไป ขาดสะบั้นลงไป ละความเห็นผิดว่ามีตัวเราได้ บางทีไม่ต้องฟังก็ได้ จิตมันดูๆ ของมันอยู่นะ พอมันพอนะ มันจะไหววับขึ้นมาเลย มันหยั่งรู้ลงไปในธรรมะ พอมันเข้าใจธรรมะขึ้นมาปั๊บนะจะตัดขาดสะบั้นลงไปเลย ความเข้าใจนั่นแหละตัวสำคัญเลย ตัวที่ทำให้ตัดคือตัวเข้าใจนะคือปัญญา ปัญญามีหน้าที่ตัด ตัวอื่นไม่ได้มีหน้าที่ตัดนะ สติมีหน้าที่จับนะ

เพราะฉะนั้นถ้าตั้งสติแรงไปก็จะไปจับอารมณ์เอาไว้แน่น ดังนั้นอย่าตั้งสติแรงไป จับแล้วปล่อย จับแล้วปล่อย เรียกว่าให้มีสติบ่อยๆ ดีกว่ามีสติอันเดียวนานๆ จับแล้วปล่อย จับแล้วปล่อย รู้แล้ววาง รู้แล้ววางไปนะ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย รู้เรื่อยๆ ไป บางคนจิตมันถ่ายทอดธรรมะขึ้นมาเอง นั่งดู ๆ ไป มันอุทานขึ้นมาว่า เอ๊ะ จิตไม่ใช่เรานี่ นี่โลกธาตุเหมือนพลิกคว่ำ แหวกออกไปเลยนะ อาสวะถูกแหวกออกไป ทำให้เห็นความจริง บางคนก็เหมือนมีนิมิต เหมือนพระพุทธเจ้ามาบอก เหมือนครูบาอาจารย์มาสอน ภาวนาอยู่ดีๆ นะ เหมือนกับพระพุทธเจ้ามาบอก เหมือนกับครูบาอาจารย์มาสอน ก็ปิ๊งในธรรมะขึ้นมา ความจริงจิตมันถ่ายทอดธรรมะขึ้นมา แต่ว่าถ่ายทอดโดยอาศัยสมมุติ สร้างภาพครูบาอาจารย์บ้าง สร้างภาพพระพุทธเจ้ามาสอนบ้าง ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าท่านมาสอนหรอกนะ ตอนถ่ายทอดขึ้นมา ใจมันพอแล้ว มันก็ปิ๊งแล้วขาดเลย

ดังนั้นในพระไตรปิฎกในธรรมบทจะมีเรื่องพวกนี้เยอะ เช่น พระบางรูปได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้วก็ไปภาวนาตามป่าตามเขา ถึงเวลาพอสมควรแล้วก็เห็นพระพุทธเจ้าฉายพระรัศมีมาปรากฏต่อหน้าต่อตาแล้ว พอท่านเทศน์ให้ฟังประโยคสองประโยคก็บรรลุพระอรหันต์ สภาวะอย่างนี้ยุคนี้ก็เกิดได้ ไม่ใช่ว่าต้องเป็นยุคคนโบราณหรอก พระพุทธเจ้านิพพานไปแล้ว สภาวะอย่างนี้ก็ยังเกิดได้อีกเพราะว่าจิตนั่นแหละถ่ายทอดธรรมะขึ้นมาอาศัยรูปพระพุทธเจ้าบ้างรูปครูบาอาจารย์บ้างเป็นสื่อ ก็เป็นไปได้ บางคนนั่งฟังครูบาอาจารย์อยู่ต่อหน้าครูบาอาจารย์ ฟังแล้วมันปิ๊งขึ้นมาเลย อันนั้นคือหมายถึงว่ามันภาวนามาพอแล้วฟังแล้วก็ปิ๊งขาดเลยก็มี

ดังนั้นคนที่บรรลุธรรมก็เลยมีหลากหลายลีลานะ อันหนึ่งก็คือฟังอยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละแล้วก็บรรลุขึ้นมา อีกอันหนึ่งนะ จิตมันถ่ายทอดออกมาเหมือนกับพระพุทธเจ้ามาสอนเราเลย ในคัมภีร์บอกว่าพระพุทธเจ้าฉายรัศมีมา เหมือนมันฉายหนังนั่นแหละฉายหนังเป็นพระพุทธเจ้ามาสอนเรานะ อีกอันหนึ่งก็บรรลุขึ้นเองเลย มีหลายแบบ ค่อยๆ ฝึกเอานะ อันนี้เล่าแบบยั่วกิเลสเรียกว่าเอากิเลสมายั่วกิเลสนะ ยั่วให้สู้กับกิเลส เดี๋ยววันหนึ่งเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกแล้วจะรู้เลย คนชอบบอกว่าหลวงพ่อพูดเล่นนะ ความจริงทุกสิ่งที่พูดเนี่ยสภาวะล้วนๆ เลย แต่ฟังแล้วบางทีมันขำๆ มันนึกไม่ถึง

ฉะนั้นเวลาที่หลวงพ่อพูดให้ฟังเนี่ยหลวงพ่อพูดแบบหมดเปลือกนะ เวลาพระพุทธเจ้าท่านเทศน์ ท่านก็เทศน์แบบหมดเปลือก ท่านบอกว่าท่านไม่ใช่ครูบาอาจารย์แบบที่ซ่อนอะไรไว้ในกำมือ มีอะไรก็แบให้นะ อยู่ที่สติปัญญาของเราจะรับได้แค่ไหนต่างหาก ไม่เคยปกปิดวิทยายุทธเลยนะ แต่ว่ายังหาคนเรียนวิทยายุทธของหลวงพ่อให้จบไม่มีเลย

๓.๔ สมถะ

๑. หลักของการทำสมถะคือต้องมีความสุข

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓๓]

สมถะทำไปเพื่อให้จิตใจสงบ จิตใจของเรามีธรรมชาติจับอารมณ์โน้นที จับอารมณ์นี้ที จิตใจของเราวิ่งวุ่นวายทั้งวันนะ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เดี๋ยวก็วิ่งไปทางตา วิ่งไปทางหู วิ่งไปคิด จิตใจฟุ้งซ่าน



ถ้าเราจะทำสมถะ เราก็น้อม ๆ จิตให้ไปอยู่ในอารมณ์อันเดียวก่อน อารมณ์นั้นต้องเป็นอารมณ์ที่เราอยู่แล้วมีความสุข อย่างบางคนรู้ลมหายใจแล้วมีความสุข ก็ทำสมถะด้วยการรู้ลมหายใจ บางคนรู้ท้องพองยุบแล้วมีความสุขก็ไปรู้ท้องพองยุบ จุดสำคัญอยู่ที่ว่าต้องไปรู้อารมณ์อันเดียวที่เป็นกุศล แล้วก็เป็นอารมณ์ที่เรารู้แล้วมีความสุข ความสุขนี้แหละจะทำให้จิตสงบ จำเอาไว้นะ ความสุขนี้แหละทำให้จิตสงบ

ความสงบหรือสมาธิเกิดจากความสุข ในอภิธรรมถึงสอนว่า ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ ยกตัวอย่างนะ บางคนชอบเล่นไพ่ มีความสุขที่ได้เล่นไพ่ใช่ไหม จิตใจตั้งมั่นเล่นได้ทั้งคืนเลย ไม่ชอบเรียนหนังสือ ให้ไปอ่านหนังสือนะ อ่านได้แผล็บเดียวหลับไปแล้ว ถ้ามันมีความสุข ใจมันจะตั้งมั่น จดจ่อทำในสิ่งนั้นได้นาน

เพราะฉะนั้นเราจะทำสมถะก็ต้องเลือกหาอารมณ์ที่มีความสุข คนไหนชอบแผ่เมตตา คนไหนชอบใส่บาตรก็ใส่ คนไหนชอบสวดมนต์ สวดมนต์แล้วมีความสุขก็สวดมนต์ไป คนไหนพุทโธแล้วมีความสุขก็พุทโธไป พุทโธเล่นๆ พุทโธไปอย่างสบาย ดูท้องพองยุบไปอย่างสบาย เดินจงกรมไปอย่างสบาย อะไรก็ได้นะ ทำไปอย่างสบายๆ พอจิตใจมันมีความสุข มันจะสงบของมันเอง นี่หลักของสมถะนะ ถ้าหลักของวิปัสสนานะ อะไรเกิดขึ้นแล้วตามรู้ไปให้เห็นความจริงของเขา

๒. สมถะคือหนีเข้าป้อม ทำเมื่อจำเป็น

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓๘]

เราอย่าไปหนีหาสมถะตลอดเวลา สมมุติว่าใจเกียจคร้านก็รู้ว่าเกียจคร้าน ดูไปสิ ความเกียจคร้านก็เป็นของถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเราอีกแล้ว ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในใจ เราดูลงไปเลย ล้วนแต่เป็นของถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเราทั้งสิ้น ดูอย่างนี้ จนกระทั่งเราเห็นเลย ตัวเราไม่มีหรอก แต่ถ้ามันไม่ไหวจริงๆ ฟุ้งซ่านมากจริง เบื่อจริงๆ ทำอะไรไม่ได้แล้วเนี่ย ทำสมถะ

มันเหมือนเราทำสงคราม ทำสงคราม ไม่ใช่พอข้าศึกมา เราก็หนีเข้าป้อม เอะอะก็หลบเข้าป้อมตลอด ไม่ได้ สมถะมันคือที่หนีเข้าป้อมนั่นแหละ

ฉะนั้นเราจะถอยเข้าป้อมเมื่อจำเป็น แต่ถ้าตอนไหนเรามีกำลัง เราต้องเข้าตี เราตามรู้กายตามรู้ใจ เก็บคะแนนไปเรื่อยๆ ใจมันเบื่อก็รู้ว่าเบื่อ ใจมันโลภก็รู้ว่าโลภ ใจมันโกรธก็รู้ว่าโกรธ ใจมันขี้เกียจก็รู้ว่าขี้เกียจ รู้ไปเรื่อยๆ เราจะรู้ว่าใจของเราแต่ละชนิดๆ เกิดแล้วดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เราดูให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

อย่างร่างกายนี้ เดี๋ยวก็ยืน เดี๋ยวก็เดิน เดี๋ยวนั่ง เดี๋ยวนอน เดี๋ยวหายใจออก เดี๋ยวหายใจเข้านะ เดี๋ยวกะพริบตา เดี๋ยวหยุดนิ่ง เดี๋ยวเคลื่อนไหว เราดูไปเรื่อยๆ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ดูอย่างนี้ จิตใจก็เหมือนกัน เดี๋ยวก็วิ่งไปทางตา วิ่งไปดู วิ่งไปฟัง วิ่งไปคิด เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ตัวเราเหมือนกัน พยายามดูให้เห็นว่าทั้งกายทั้งใจมันไม่ใช่ตัวเรา แต่ไม่ใช่คิดเอานะ ต้องรู้เอา

๓. สามารถเจริญสมถะและวิปัสสนาร่วมกันได้หรือไม่

[๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑]

เมื่อวานมีคนหนึ่งมาถามหลวงพ่อว่า จะเอาเรื่องการเจริญสติโดยการดูจิต ไปใช้ร่วมกับการคิดพิจารณา จะรวมกันอย่างไร มันรวมกันไม่ได้ คนละเรื่องกัน การเจริญสติเป็นการรู้กายรู้ใจอย่างที่เขาเป็น ไม่เอาความคิดเข้าไปใส่ เป็นเรื่องของวิปัสสนา การคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ ว่าเป็นไตรลักษณ์ นี่เป็นแค่สมถะเท่านั้นเอง มันคนละเรื่องกัน

สมถะมีประโยชน์นะ แต่ว่าไม่ใช่วิปัสสนา เอาไปปนกันไม่ได้ ช่วงไหนควรทำสมถะก็ทำสมถะ ช่วงไหนควรทำวิปัสสนาก็ทำวิปัสสนา ไม่ใช่ปนๆ กัน

แต่ก็มีนะ วิธีปฏิบัติสมถะควบกับวิปัสสนา อันนั้นสำหรับคนได้ฌาน คือเข้าสมาธิไปแล้วไปดูจิตเอาในสมาธิอีกทีหนึ่ง อย่างนั้นก็ทำได้อยู่ แต่อย่างเข้าฌานอยู่แล้วจะมาพิจารณากายอะไรอย่างนี้ทำไม่ได้ เพราะพอคิดพิจารณากายจิตก็จะหลุดออกจากฌานเลย

แต่ถ้าดูจิตเนี่ย ทำสมาธิอยู่ก็ดูได้ ถ้าดูจิตเป็นแล้ว ในตำราอภิธรรมสอนถึงขนาดว่าถ้าไปเกิดในอรูปพรหมได้อรูปฌานไปดูจิตได้ วิปัสสนารู้กายอะไรอย่างนี้ ไปทำในอรูปฌานไม่ได้ เพราะไม่มีกายให้ดู แต่ดูจิตเนี่ย ดูได้ตลอดไป

ฉะนั้นเราหัดดูให้ชำนาญนะ ได้ฌานหรือไม่ได้ฌานก็ไม่สำคัญเท่าใดหรอก ถ้าได้ฌาน เราก็ทำทั้งสองแบบ ถึงเวลาทำสมาธิเข้าไป จิตรวมเข้าไปแล้วก็ไปดูความเกิดดับภายใน ไปดูตัวองค์ฌานนั่น พอถอยออกมาข้างนอก ก็มาเจริญสติในชีวิตประจำวัน ฝึกได้ทั้งสองแบบ

ถ้าคนทำฌานไม่ได้ก็เจริญสติในชีวิตประจำวันให้มากๆ แต่ก็ต้องทำสมถะบ้าง สมถะคือทำใจให้สงบ ให้สบาย ให้มีความสุข สมถะที่ไม่ถึงฌานเนี่ย มีเยอะแยะไป

อย่างการใช้ความคิดพิจารณาเนี่ย จะได้สมถะที่ไม่ถึงฌาน อย่างพิจารณาร่างกายเป็นอาการสามสิบสองอะไรอย่างนี้ หรือพิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะก็ได้ความสงบในระดับอุปจารสมาธิไม่ถึงฌาน

ถ้าทำอะไรไม่เป็นนะ เราไปทำบุญทำทานมา เราก็คิดถึงบุญทานที่เราทำ การที่เราคิดถึงทานที่เราทำแล้ว เขาเรียกว่า "จาคานุสติ" การระลึกถึงการเสียสละของเรา พอระลึกไปจิตใจก็แช่มชื่นมีความสุขขึ้นมา จิตก็สงบ เห็นไหม มีความสุขแล้วสงบ

คนไหนถือศีลมาดี นึกถึงศีลที่เราทำแล้ว ที่เรารักษามาด้วยดี เป็นเวลาช่วงหนึ่งอาทิตย์หนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง สิบปี ยี่สิบปี อะไรอย่างนี้ ยิ่งยาวนานนะ เวลาระลึกถึงยิ่งมีพลังมาก จิตใจมันจะฮึกเหิมแช่มชื่นเบิกบาน อันนี้เรียกว่า "สีลานุสติ" คือคิดถึงศีลแล้วจิตใจก็สงบ เห็นไหม มันไม่ยากอะไรหรอก

หรือว่าฟัง CD หลวงพ่อนะ ฟังไป บางวันฟังแล้วสงบนะ วันไหนฟุ้งซ่านมาก ฟังแล้วโมโหก็มีนะ ฉะนั้นวันไหนฟังแล้วหงุดหงิด อย่าไปฟัง วันไหนฟังแล้วสบายใจก็ฟัง

หรือหาหนังสือธรรมะ พระสูตรเรื่องราวของพระพุทธเจ้า เรื่องราวของพระอริยสาวกทั้งหลายมาอ่าน จิตใจเรามีความสุข มันก็เกิดความสงบขึ้นมา

ไหว้พระสวดมนต์คิดถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อะไรเนี่ย จิตใจก็สงบขึ้นมา

ท่องพุทโธเล่นๆ ไปนะ พุทโธ พุทโธไป ก็สงบได้ ดูท้องพองยุบก็สงบได้ ขยับมืออย่างของหลวงพ่อเทียนนะ ขยับเล่นๆ ก็สงบได้ ไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า ถ้าไม่ได้คาดหวังว่าจะได้อะไรนะ ยกเล่นๆ ไปอย่างนั้นแหละก็มีความสุขขึ้นมา มันก็สงบได้

ฉะนั้นสมถะไม่ใช่เรื่องยากอะไร ทีนี้พอเราทำสมถะ จิตใจเรามีความสุขความสบายแล้วก็มาคอยรู้กายรู้ใจ อย่าไปค้างอยู่ที่ความสุขความสบาย นี่การเดินก็ต้องเดินอยู่อย่างนี้แหละ ทำความสงบเข้ามาบ้าง ให้ใจได้พักผ่อน ให้ใจมีกำลัง แล้วก็คอยรู้กายคอยรู้ใจอย่างที่เขาเป็นไปเรื่อยๆ นี่ขั้นเดินปัญญา อย่าเอาแต่ความสงบอย่างเดียว หรืออย่าเดินปัญญาอย่างเดียว เดินปัญญาอย่างเดียว รู้ว่าตัวเองฟุ้งซ่านไป อย่างน้อยก็ต้องได้พักผ่อนบ้าง

ไม่ถึงฌานก็ไม่เป็นไร คนซึ่งทำความสงบนิดๆ หน่อยๆ ก็พอแช่มชื่น แล้วก็ดูต่อไปเลย อันนี้เรียกว่าเดินแบบสุขวิปัสสนานะ ไม่ใช่เดินแบบทำสมาธิ แต่เดินด้วยปัญญาเป็นหลัก สมาธิเป็นตัวประกอบนิดหน่อย แต่ต้องมีทุกคนแหละ

ถ้าดูจิตลูกเดียว ไม่ทำความสงบเลย ถึงช่วงหนึ่งจิตมันจะกระจายออกไป มันจะไปรู้อยู่นอกๆ เข้ามาไม่ถึงที่ ไม่ถึงฐาน ใจไม่ตั้งมั่น มันจะไปเพลิดเพลินนะ สบายว่างๆ โล่งๆ อยู่ข้างนอก ปัญญาจะไม่เกิด มรรคผลจะไม่เกิดหรอก เสียเวล่ำเวลาเปล่าๆ มีแต่ความเพลิดเพลินไป พอตายไป ไปเป็นเทวดา ไปเป็นพรหมนะ ไม่ได้มีอะไรดี

๔. ทำสติปัฏฐานถูกต้องแล้วเกิดสมถะได้เหมือนกัน

[๑๙ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๓๐]

มีพระสูตรอยู่พระสูตรหนึ่งนะเป็นเรื่องแปลกมากเลย ท่านสอนบอกว่า ภิกษุหายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้ สอนแบบสติปัฏฐานเป๊ะเลย สุดท้ายบอกว่า พอรู้ทันเนี่ยนะจิตมันจะไม่หลงฟุ้งซ่านไปในโลกของความคิด พอจิตไม่หลงฟุ้งซ่านไปในโลกของความคิดเนี่ยธรรมเอกคือผู้รู้ผู้ตื่นก็เกิดขึ้นมา เห็นไหม

เพราะฉะนั้นทำสติปัฏฐานถูกต้องนะ สมถะจะเกิดขึ้นเอง คำสอนอย่างนี้ก็มีนะ แต่ไม่มีใครพูดกันหรอก มีแต่บอกว่าให้ทำสมถะไปก่อนแล้วค่อยไปทำสติปัฏฐาน ความจริงพระพุทธเจ้าสอนไว้หลากหลายมากเลย สติปัฏฐานบางบทเนี่ยสอนให้รู้กายรู้เวทนาไป อย่างรู้กายรู้เวทนารู้จิตรู้ธรรมเนี่ยให้รู้เหมือนกัน รู้เหมือนที่ทำสติปัฏฐานนั่นแหละ รู้ไปเรื่อยๆ นะจะมีธรรมเอกผุดขึ้น แล้วภาวนาต่อไป พอจิตเข้าฌานที่หนึ่งก็ยังมีธรรมเอกผุดขึ้น จิตเข้าฌานที่สองก็มีธรรมเอกผุดขึ้น ไม่เหมือนตอนทำสมาธินะ ตอนทำสมาธิต้องเข้าฌานที่สองถึงจะมีธรรมเอกผุดขึ้น พอมีธรรมเอกผุดขึ้นแล้วก็มารู้กาย รู้เวทนา เนี่ยวิธีเดินมีเยอะแยะเลย ไม่ผิดหรอก

๕. ถ้าเพ่งมาก หากตายลงไปจะเป็นพรหม

การที่เราเพ่งนามมากๆ เข้า ถ้าจิตมันเข้าถึงอัปปนาสมาธิ มันจะตัดการรับรู้โลกข้างนอก เหลือแต่โลกข้างใน อันนี้ก็เป็นเรื่องของสมาธิ ถ้าละเอียดๆ ลงไป สัญญาก็ว่าง จะสบายเหมือนกับไม่รู้อะไรเลย รู้เหมือนไม่รู้ สบาย เลยหลงอยู่ที่นั่นนานๆ ถ้าหลงอย่างนี้แล้วตายลง ก็ไปเป็นอรูปพรหม

อีกอันหนึ่งคือเพ่งรูปไปเรื่อยๆ แล้วไม่ชอบนาม จะไม่รวมเข้ามาอย่างนั้น มันจะดับจนหมดความรู้สึกไปเลย เหลือแต่ร่างกายที่อๆ อยู่อย่างนั้น นี่ก็พลิกไปอีกข้างหนึ่ง อันนี้เป็นอสัญญสัตตา เป็นสัตว์ขันธ์เดียว มีแต่รูป ส่วนที่เข้าไปอยู่ข้างใน ก็เป็นสัตว์สี่ขันธ์ มีแต่นาม ไม่มีกาย ไม่มีรูป ตอนนี้เราเป็นสัตว์ห้าขันธ์ก็ดีแล้ว ไม่ต้องทำให้ขันธ์เรากะพร่องกะแพร่งไป

ถ้ากำหนดรูป ทำไปไกลสุดได้พรหมลูกฟัก ถ้ากำหนดนาม ทำไปไกลสุดได้อรูปพรหม

๓.๕ วิปัสสนา

๑. การทำวิปัสสนาต้องพ้นจากขั้นของความคิด

เวลาเราศึกษาธรรมะนะ เราวางความคิดทิ้ง ความคิดความเห็น ความเชื่อทั้งหลายปล่อยมันไป ถ้าสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราเห็น สิ่งที่เราเชื่อ มันดีจริง เราควรบรรลุมรรคผลนิพพานไปแล้ว พ้นทุกข์ไปแล้ว บางทีเราก็คิดว่าบรรลุแล้ว แต่มันไม่บรรลุหรอก เพราะกิเลสมันยังครอบงำจิตได้อยู่ ฉะนั้นเราปล่อยความคิดความเห็นความเชื่อเสีย แล้วมาดูของจริง คือมาดูกายดูใจที่เป็นปัจจุบันไปเรื่อยๆ เราก็จะเห็นเลยว่าสติ เดี๋ยวก็รู้กาย เดี๋ยวก็รู้เวทนา เดี๋ยวก็รู้จิต ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต ก็ไม่ใช่อะไรอื่น เป็นสภาวธรรมล้วนๆ ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ดูอย่างนี้มากเข้าๆ ใจถึงจะยอมรับความจริง แต่ถ้าเราดิ้นรนค้นคว้า ใช้เหตุใช้ผล ใช้ตรรกะในการค้นคว้าพิจารณา สิ่งที่เราได้มาคือได้ความเชื่อ เราจะเชื่อเอาเอง เชื่อในสิ่งที่คิด อย่าไปเชื่อสิ่งที่คิดขึ้นมา ให้ดูของจริง ของจริงคือกายกับใจ เขาจะสอนเราเอง ไม่ต้องคิดมากนะ อย่าคิดมาก โยนความคิดลงตะกร้าไปเลย การใช้เหตุใช้ผล การวิเคราะห์ มันดีสำหรับการเรียนรู้ทางโลก แต่มันกีดขวางการเจริญสติการเจริญวิปัสสนาในทางธรรม ตราบใดที่ใจยังคิดอยู่ ตราบนั้นวิปัสสนายังไม่เกิดขึ้น ต้องพ้นจากขั้นของการคิดไปก่อน

อย่างเราไปคิดว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ เป็นแค่สภาวธรรม เห็นว่ามันเป็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเปรียบเทียบเอา ด้วยการคำนวณเอา อันนี้ไม่ใช่วิปัสสนานะ สูงที่สุดที่ไปได้เรียกว่า "สัมมสนญาณ" เป็นปัญญาที่เห็นว่ากายกับใจเป็นไตรลักษณ์ด้วยการคิดเอา เพราะรู้ว่ากายกับใจปัจจุบันไม่เหมือนกับกายกับใจเมื่อก่อน สูงสุดได้แค่นี้เอง ไม่สามารถขึ้นสู่วิปัสสนา คือไม่สามารถขึ้นสู่ "อุทยัพพยญาณ" ได้ อุทยัพพยญาณคือจิตที่หลุดออกจากความคิดแล้ว มันมาเห็นความจริงของกายของใจว่า มันเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ นี่ถึงจะเป็นวิปัสสนาตัวแท้ จะข้ามภพข้ามชาติจะละกิเลสได้ก็เพราะสิ่งนี้ ไม่ใช่การคิดคำนวณเอา นักคิดนักปราชญ์นั้น มีเต็มโลกนะ มีมาแต่สมัยไหน ไม่เห็นจะพ้นทุกข์สักคนเลย

๒. การคิดเปรียบเทียบยังไม่เป็นวิปัสสนา

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๗]

ถ้ายังเห็นด้วยการคิดเปรียบเทียบ มันเป็นปัญญาเบื้องต้นชนิดหนึ่ง เรียกว่า "สัมมสนญาณ" ยังไม่ขึ้น "อุทยัพพยญาณ" สัมมสนญาณนี่เห็นไตรลักษณ์ด้วยการเทียบเอา เมื่อก่อนมีแต่เดี๋ยวนี้ไม่มี ตอนนี้มีแต่เดี๋ยวอีกวันหนึ่งหายไปอีกแล้วไม่มี ไม่ได้เห็นในปัจจุบัน

ถ้าเห็นลงปัจจุบันจะเป็นตัววิปัสสนาแท้ แต่อาศัยสัมมสนญาณเป็นจุดตั้งต้น ต่อไปมันจะเร็วขึ้น สติปัญญาเร็วขึ้นนะ จะเห็นเกิดดับ จะเห็นเลยความโกรธเกิดขึ้น ไม่ต้องดูว่าดับก็ได้ ดูในแง่มุมของอนัตตาก็ยังได้เลย เช่น ความโกรธเกิดขึ้น มันเกิดของมันเองใช่ไหม มันผุดขึ้นมาเอง เราไม่ได้สั่งให้เกิด ไม่ใช่เราหรอก นี่ดูอย่างนี้ก็เรียกว่าดูปัจจุบันแล้ว ไม่ใช่ว่าต้องดูให้ดับอย่างเดียวหรอก หรือดูว่าเป็นอนิจจัง อนิจจังก็คือเมื่อกี้ไม่มี ตอนนี้มีขึ้นมาแล้ว แล้วมีอยู่ประเดี๋ยวเดียว หายไปอีกแล้ว ดูแบบกระชั้นๆ อย่างนี้นะ จะเห็นอนิจจัง

๓. วิปัสสนาทำเพื่อรู้ทุกข์ไม่ใช่แก้ทุกข์

วิธีแก้ทุกข์มีหลายอย่าง หลายระดับ หลายขั้น ถ้าแก้ด้วยวิปัสสนา เราไม่แก้ทุกข์ แต่เราจะเรียนรู้ทุกข์ พระพุทธเจ้าบอกว่าทุกข์ให้รู้ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าทุกข์ให้ละ แต่ท่านให้ละความอยาก เราอยากให้หายทุกข์ใช่ไหม ให้รู้ทันความอยากนะ ให้ความอยากดับไป แล้วเราก็รู้ทุกข์ไปอย่างสบายใจ ถ้าความทุกข์มันวนมาอีก แล้วปล่อยวางไม่ได้ ให้รู้ทันตัวเองว่าเรากำลังมีโทสะเกิดขึ้น เราเกลียดความทุกข์ รู้สึกไหมเราไม่ชอบมัน ให้ดูตรงที่ไม่ชอบความทุกข์ ฉะนั้นใจอยากหายทุกข์ ให้รู้ตรงที่ไม่ชอบ ให้รู้อย่างเดียว ต่อไปเราจะรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยจิตที่เป็นกลาง หมายถึงอะไรมันเกิดขึ้นก็รู้ไปเรื่อยๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ

๔. วิปัสสนาสามารถแก้ความเห็นผิดได้

[๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๑๘]

สิ่งที่ตามองเห็น มันคือสีที่ตัดกันเป็นรูปร่างต่างๆ แล้วสมมุติบัญญัติก็เข้าไปแทรกว่านี่คือพัด อันนี้คือกระติกน้ำ ที่จริงที่ตาเรามองเห็นเสมอกันนะ คือสี ขณะที่เรามองเห็นเราก็เกิดการเห็นผิด เห็นเป็นคน เห็นเป็นสัตว์ เห็นเป็นเรา เห็นเป็นเขา ขณะได้ยินเสียง นี่เสียงหลวงพ่อใช่ไหม จริงๆ มันก็คือคลื่นเสียงสูงๆ ต่ำๆ นั่นเอง แต่เราเข้าไปหมายรู้ว่า เสียงอย่างนี้เขาชมเรา เสียงอย่างนี้เขาด่าเรา เราไปให้ค่าขึ้นมา มีเรามีเขาขึ้นมา พอกพูนความเห็นผิด ตามองเห็นก็เห็นผิดว่ามีเรามีเขา หูได้ยินเสียงขึ้นมาก็เห็นผิดมีเรามีเขา คิดขึ้นมาก็มีเรามีเขาอีก รู้สึกไหม เวลาคิดนะ เราอย่างโน้น เราอย่างนี้นะ เวลาหลวงพ่อคิดนะ สมัยก่อนหลวงพ่อคิดนะ จะใช้คำว่าเรา ไม่ทราบว่าใช้คำว่าอะไรกัน ข้าพเจ้ามีไหม คงไม่มีหรอกนะ ถ้าโมโหขึ้นมาก็กู เห็นไหม นี่ขณะคิดนะ มันยังมีเรามีเขามีกูมีมึงขึ้นมา มันพอกพูนแต่ความรู้สึกความเห็นผิดๆ ตลอดเวลา

พวกเราต้องมาหัดวิปัสสนาคือมาหัดรู้สึกตัว อย่าใจลอย อย่าหลงไปอยู่ในโลกของความคิดนะ อย่าเพ่งกายเพ่งใจไว้นะ รู้สึกตัว ร่างกายเคลื่อนไหวก็รู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวก็รู้สึก ตามองเห็นก็รู้สึก หูได้ยินเสียงก็รู้สึก จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส ใจคิดใจนึกก็คอยรู้สึกตัวไว้ รู้สึกตัวทำอย่างไร รู้สึกตัวก็คือคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจตัวเอง ตามองเห็น ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ใจก็ให้รู้สึก หูได้ยินเสียง ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่จิตใจก็ให้รู้สึก ใจเราคิด ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ใจก็คอยรู้สึก เช่น อยู่ๆ เรานั่งเฉยๆ นะ หน้าคนๆ หนึ่งก็โผล่ขึ้นมา คนนี้เราลืมไปนานหลายปีแล้ว ใครเคยเป็นไหม ใครเคยเป็นบ้าง นั่งอยู่เฉยๆ ไอ้คนนี้โผล่ขึ้นมานะ ไม่ได้นึกไม่ได้คิดถึงมันเลย อยู่ๆ ก็โผล่ขึ้นมา ลืมมันไปนานแล้วด้วย นี่สัญญามันผุดขึ้นมา พอเรานึกได้ปั๊บเนี่ย สังขารปรุงต่อเลย อ๋อ ไอ้นี่มันโกงแชร์เรา ลืมไปตั้งนานแล้วนะ พอหน้ามันโผล่ขึ้นมา นึกขึ้นได้ก็โมโหอีกแล้ว

เวลาเราปฏิบัติเนี่ย ไม่ได้ห้ามไม่ให้คิดไม่ให้นึก ไปห้ามมันไม่ได้ จิตมันเป็นอนัตตา ห้ามมันไม่ได้ ที่นี้จิตมันคิดขึ้นมาปุ๊บ แล้วมันก็โกรธขึ้นมา ความโกรธก็ห้ามไม่ได้ ไม่ได้ฝึกห้ามนะ แต่ฝึกให้รู้ทันว่าจิตเมื่อกี้ไม่โกรธ จิตตอนนี้โกรธนะ พอจิตมันโกรธ เราก็ตามรู้ตามดูไป เดี๋ยวมันหายไป จะพบว่าจิตเมื่อกี้โกรธ จิตเดี๋ยวนี้ไม่ได้โกรธ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นนะ ตามรู้ตามดูไป จะเห็นมันเป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย ความสุขเกิดขึ้นนะ พอมีสติไปรู้ก็เห็นความสุขอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป นี่ความสุขไม่เที่ยงเหมือนกัน ความทุกข์ก็ไม่เที่ยงนะ ใครเคยทุกข์นานที่สุด หนึ่งวัน เคยไหม มีใครเคยทุกข์ถึงหนึ่งวันบ้าง ช่วยยกมือให้หลวงพ่อดูทุกข์ถึงหนึ่งวันเหรอ เวลาข้ามถนนยังทุกข์อยู่ไหม เหลียวซ้ายแลขวาก็ไม่ทุกข์แล้วเห็นไหม ไม่มีใครทุกข์วันหนึ่งหรอก ทุกข์ก็ทุกข์ทีละขณะทีละขณะนะ เกิดตอนคิดเอา ไม่คิดไม่ทุกข์หรอก

๕. วิปัสสนาเป็นงานที่มีที่สิ้นสุด ส่วนสมถะเป็นงานที่ไม่มีที่สิ้นสุด

[๑๒ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

การทรงดวงแก้วเอาไว้ก็ถูกแบบสมถะ ใจเราก็จะมีความสุขความสงบไปนะ ถ้าใจเราแนบอยู่กับดวงกสิณนานๆ ก็จะเกิดปฐมฌานขึ้น มีปีติ มีความสุข จิตเป็นหนึ่ง โดยที่ไม่ได้ประคองรักษาไว้ เวลาเราตายไป เราก็ได้เป็นพระพรหมนะ เผื่อวันดีคืนดีเขาก็นิมนต์มาอยู่หน้าโรงแรม

เราต้องพยายามเดินวิปัสสนาให้ได้นะ ไปทรงดวงแก้วเอาไว้ ไม่ได้วิปัสสนาหรอก วิปัสสนาเนี่ย ต้องรู้กายต้องรู้ใจ เคยอ่านสติปัฏฐานบ้างไหม ให้ดูใจที่เปลี่ยนแปลงไป ตรงที่ใจทรงอยู่กับดวงแก้วนะ ใจสงบก็รู้ทัน ตอนที่ใจถอยออกมาเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ให้ดูความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเลย อย่าไปทรงนิ่งเฉยอยู่นะ เสียเวลา

หลวงพ่อก็ไปอยู่กับสมาธิตั้งยี่สิบเอ็ด ยี่สิบสองปี สมถะข่มกิเลสได้ แต่ไม่ตัดกิเลส เพราะสมถะมีหน้าที่ข่มกิเลส ไม่ตัดกิเลส ถ้าจะขุดรากถอนโคนกิเลส ต้องทำวิปัสสนา

วิปัสสนาคือการมีสติ รู้ความเปลี่ยนแปลงของกาย รู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งเห็นความจริงทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งซึ่งเราอาศัยอยู่ในโลกเท่านั้นเอง พอเห็นอย่างนี้ก็คลายความยึดถือออกไป แล้วก็ไม่ทุกข์เพราะกาย ไม่ทุกข์เพราะใจอีกต่อไป

ฉะนั้นวิปัสสนาเป็นงานที่มีที่สิ้นสุดนะ สมถะเป็นงานที่ไม่มีสิ้นสุด เพราะเราทรงฌานเอาไว้ นานไปฌานก็เสื่อมอีก เสื่อมแล้วเราก็ต้องมาทำใหม่นะ ดีขึ้นมาพักหนึ่งแล้วก็เสื่อมลงไปอีก ทั้งชีวิตเราก็จะวนเวียนอยู่กับความเจริญและความเสื่อมไม่พ้นหรอก

๓.๖ ปัญญา

๑. บุคคลถึงความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา

พระพุทธเจ้าสอนมาบอกว่า บุคคลถึงความบริสุทธิ์ด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยสมาธิ สมาธิไม่ได้ทำให้ถึงความบริสุทธิ์ แต่ทำให้ถึงความสงบ

๒. การปล่อยวางเป็นเรื่องของปัญญา

การปล่อยวางไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องนึกถึงมัน จิตเมื่อมีปัญญาแล้ว เขาปล่อยเขาเอง เราบังคับให้เขาปล่อยไม่ได้นะ ถ้าเราบังคับให้เขาปล่อยได้ มันก็จะเป็นอัตตา ไม่ใช่อนัตตา ฉะนั้นหน้าที่ของเราเอาข้อเท็จจริง เอาความจริงของกายของใจมาตีแผ่ให้จิตมันดู ดูสิกายนี้เที่ยงหรือไม่เที่ยง กายนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ บังคับได้หรือไม่ได้ จิตนี้เที่ยงไหม บังคับได้ไหม เอาของจริงให้ดูทุกวัน พอเขาเห็นความจริงแล้ว เขาวางเอง หลวงพ่อยกตัวอย่างให้ฟังนะ อย่างพวกเราในห้องนี้ รู้สึกไหมว่า กายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตใจนี้ก็เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง อันนี้เรายังปล่อยวางไม่ได้ ถ้าเห็นอย่างนี้ เรียกว่าเรายังไม่เห็นอริยสัจ อริยสัจก็คือขันธ์ห้าเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ล้วนๆ นะไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง แต่เรายังไม่สามารถเห็นอริยสัจได้ เรายังเห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง เพราะฉะนั้นจะปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจไม่ได้

แต่ถ้าเรามาหัดตามรู้ตามดูกาย สมมุติดูกาย นั่งอยู่อย่างนี้ นั่งให้สบายนะ ประเดี๋ยวทุกข์แล้ว มันปวดมันเมื่อย เราก็ขยับตัว เปลี่ยนอิริยาบถไป หายปวดหายเมื่อย นั่งอีกพักหนึ่ง ความปวดความเมื่อยตามมาอีกแล้ว ขยับอีกเดี๋ยวก็ปวดอีกแล้ว ทั้งวันทั้งคืนนะ ความปวดความเมื่อยนี่ตามโจมตีเราทั้งวันทั้งคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ความทุกข์ตามบีบคั้นร่างกายตลอดเวลา อย่างเรานอนกลางคืน นอนหลับไปเนี่ย ร่างกายเรายังต้องพลิกไปพลิกมานะ คืนหนึ่งตั้งสี่สิบห้าสิบครั้ง ทำไมต้องพลิก เพราะว่ามันทุกข์ ถ้าเรามีสติคอยรู้กายอยู่เนืองๆ เราจะเห็นเลยว่า กายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา กายไม่ใช่ของดีของวิเศษของที่จะน่ารักเหมือนที่เราเคยคิดเอาไว้ แต่กายนี่เป็นภาระ กายนี้นำความทุกข์มาให้เยอะแยะเลย ถ้าใจเราเห็นแค่นี้ เกิดยังไม่บรรลุมรรคผลในชาตินี้ก็ยังไม่เป็นไร ในเวลาที่เราเจ็บหนักใกล้จะตายนี่ จิตใจมันจะค่อยปล่อยวางได้ มันจะไม่ทุรนทุรายว่าตัวเรากำลังจะตายแล้ว มันจะรู้สึกว่าตัวทุกข์นี่กำลังจะแตก ฉะนั้นจะไม่ทุรนทุราย ที่เรียกว่าวางได้ วางเพราะมีปัญญานะ จิตนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราเห็นจิตนี้ไม่เที่ยง จิตเป็นทุกข์ จิตเป็นอนัตตา

ถ้าเห็นได้อย่างลึกซึ้งจริงๆ มันจะวางเอง ไม่ใช่หน้าที่ของเราไปช่วยเขาวางนะ เอาข้อเท็จจริงให้เขาดู เขาวางเมื่อไรก็เมื่อนั้นแหละ ถ้าเขาไม่วางก็คือยังเรียนไม่พอ

๓. การพิจารณาการเพ่งให้เกิดปัญญา

เราจะรู้สึกได้ว่าตัวเราไม่ใช่ตัวเรา เพราะจิตมันหลุดออกจากโลกของความคิดมาอยู่ในโลกของความรู้สึกตัว ถ้าเมื่อไรเราหลุดออกมาจากโลกของความคิดนะ กายนี้ใจนี้จะไม่ใช่เรา เพราะจริงๆ ความเป็นเราไม่มี ความเป็นเราเกิดจากความคิดเท่านั้นเอง ท่านถึงเรียกสักกายทิฏฐิ เป็นแค่ทิฏฐิ เป็นแค่ความคิดความเห็นไม่ใช่ของจริง ฉะนั้นเราก็หัดดูไปเรื่อย สังเกตไหม ใจเราเดี๋ยวก็เผลอ เดี๋ยวก็เพ่ง เดี๋ยวก็รู้สึก สลับไปสลับมา รู้สึกไหม เราเลือกไม่ได้ อย่างจิตจะเพ่ง เราก็ไม่ได้จงใจ มันเพ่งเอง รู้สึกไหม นั่นแหละมันกำลังสอนธรรมะเรา แต่ถ้าเราไม่เข้าใจ ก็ โอ้ เพ่งอีกแล้ว เมื่อไรจะเลิก นี่เราไม่เข้าใจ แต่ถ้าเราเข้าใจ โอ้ นี่มันแสดงธรรมะให้ดู มันไปเพ่งให้ดู เราไม่ได้ไปเพ่งนะ มันเพ่งของมันเอง หรือมันเผลอไป เอ้อ ดีนะ มันแสดงธรรมะให้ดู มันผลอให้ดู เราไม่ได้จงใจเผลอนะ มันเผลอเอง การที่เห็นว่ามันทำได้เอง ต่อไปจะเห็นอนัตตา เราจะเข้าใจเลยว่าจิตมันเป็นอนัตตา มันทำงานได้เอง รู้สึกไหม จิตทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดนิ่ง รู้สึกไหม นั่นแหละเห็นอนิจจังล่ะ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวอย่างนั้น เดี๋ยวอย่างนี้ เกิดดับหมุนเวียนไปเรื่อย เห็นอนิจจัง เห็นไหม มันทำงานได้เอง นั่นเห็นอนัตตานะ ธรรมะแสดงตัวตลอดเวลาเลย แต่เราไม่ชอบ เราก็รู้สึกว่าเมื่อไหร่จะเลิกเพ่งสักที เพราะมาแล้วหลวงพ่อว่าเอา อยากเลิกเพ่ง อยากอะไรที่ไม่เป็นธรรมะ แต่ถ้าเข้าใจหลักที่หลวงพ่อบอกนะ เออ จิตมันเพ่ง มันก็สอนธรรมะเราแล้ว จิตมันเผลอ มันก็สอนธรรมะเราแล้ว จิตรู้สึกตัวก็สอนธรรมะเหมือนกันนะ รู้สึกได้แวบเดียว เดี๋ยวก็หลง ธรรมะแสดงตัวตลอดเวลา แต่ทำไมจิตใจของเราไม่รับธรรมะเข้ามา เพราะเราชอบอะไรที่ไม่เป็นธรรมะนะ เช่น อยากบังคับให้ได้ นึกออกไหม ทำอย่างไรมันจะเลิกเพ่ง เห็นไหมคิดจะทำ คิดจะบังคับให้ได้ บังคับให้เลิกเพ่งให้ได้ หรือทำอย่างไรจะไม่เผลอ นี่คิดจะทำนะ ถ้าทำได้จะเป็นอัตตา ไม่ใช่อนัตตา อนัตตาทำไม่ได้หรอก

การเพ่งนี้ ถ้ารู้สึกตัวก็ไม่หาย เพราะการเพ่งไม่ใช่อกุศล แต่เป็นการควบคุม การควบคุมใจตัวเอง เป็นการปรุงแต่งฝ่ายกุศล มันไม่เหมือนเผลอนะ ทันทีที่รู้ว่าเผลอนี่ จะไม่เผลอทันที เพราะเผลอเป็นอกุศล พอสติเกิดแล้วอกุศลดับ แต่เพ่งนี่นะ มีสติอยู่นี่แหละ เพ่งไปเรื่อยเลย แต่มันไม่มีปัญญา แต่ถ้ามีปัญญาเกิดขึ้นนะ เออ จิตมันจะเพ่งก็เพ่งของมัน

เองนะ เห็นอย่างนี้นะ ใจวางเลย ใจก็จะหลุดออกมา คอยดูเรื่อยๆ จนมันเกิดปัญญา ปัญญาก็คือการที่ใจมันเข้าใจความจริงว่า จิตจะเพ่ง ห้ามมันไม่ได้ จิตนี้ทำงานทั้งวันทั้งคืน เดี๋ยวก็เผลอ เดี๋ยวก็เพ่ง บังคับไม่ได้ ปัญญาอยู่ตรงนั้นนะ

๓.๗ สติ

๑. สติมีหน้าที่รักษาจิต เราไม่มีหน้าที่รักษา

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๖]

เราไม่มีหน้าที่รักษาจิตนะ หน้าที่ของการรักษาจิตเป็นหน้าที่ของสติ ไม่ใช่หน้าที่ของเรา ทันทีที่สติเกิด สติจะรักษาจิตโดยอัตโนมัติ รักษาอย่างไร ถ้าจิตในขณะนั้นเป็นอกุศลอยู่ อกุศลจะดับทันที รักษาอย่างไร อกุศลจะเกิดขึ้นมาไม่ได้ในขณะที่มีสติ รักษาอย่างไร ทันทีที่มีสติ จิตก็เกิดกุศลเรียบร้อยแล้ว แล้วกุศลจะเกิดมากขึ้นๆ คือสติจะเกิดได้เร็วขึ้นๆ เพราะฉะนั้นสตินั่นแหละมีหน้าที่รักษาจิต เราไม่มีหน้าที่รักษา ถ้าเมื่อไรเราคิดจะรักษาจิต อยากจะรู้สึกตัวตลอดเวลา เราจะไปเพ่งจิต มันจะกลายเป็นการเพ่ง ไม่ใช่การรักษาจิตอะไรหรอก ให้ฝึกไปจนสติเกิด แล้วสติเขารักษาของเขาเอง

๒. มีวิหารธรรมเพื่อให้มีสติ ไม่ได้มีวิหารธรรมเพื่อไม่ให้ขาดสติ

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๗]

เราต้องมีวิหารธรรมนะ ทำไมต้องมี เพราะพระพุทธเจ้าสั่งให้มี "กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ" ใช่ไหม เอากายในกายเป็นวิหารธรรม เอาจิตในจิตเป็นวิหารธรรม เอาเวทนาในเวทนาเป็นวิหารธรรม อะไรอย่างนี้

แต่ว่าเวลาไปรู้วิหารธรรม ถ้าทีแรกรู้ถูกต้อง พอรู้ไปหลายๆ วัน มันตั้งใจมากไป มันเลยกลายเป็นถลำลงไปจ้อง จิตมันเลยไปติด ไปแนบอยู่ที่อารมณ์ มันไม่อยู่ห่างๆ กับวิหารธรรม เวลาเราอยู่กับวิหารธรรมเนี่ยนะ ไม่ได้อยู่ติดกันนะ อยู่ห่างๆ กัน แล้วก็แค่ไม่ลืมมัน แต่พอขาดสติก็จะลืมวิหารธรรม พอเรารู้ตัวว่าลืมวิหารธรรมมันก็จะกลับมารู้สึกตัวได้อย่างรวดเร็ว

มีวิหารธรรมเพื่อให้มีสติ ไม่ได้มีวิหารธรรมเพื่อไม่ให้ขาดสติ จิตมันจะขาดสติ ห้ามไม่ได้ มีวิหารธรรมเอาไว้อันหนึ่ง

อย่างคราวหนึ่งหลวงพ่อเคยไปเล่นแบบหลวงพ่อเทียน ภาวนาแล้วเราไม่รู้จะภาวนาอะไร ก็เล่นๆ ไป เล่นอยู่วันสองวัน วันหนึ่งเดินอยู่ริมถนน เห็นเพื่อนเดินอยู่อีกฝั่งหนึ่ง เพื่อนคนนี้ไม่เจอนานแล้วดีใจ ก้าวขาไป จะไปคุยกับเขา พอขาเคลื่อนไหวปั๊บสติเกิดเลย รู้ว่าหลงไปแล้ว เนี่ยการที่มีวิหารธรรมจะทำให้ไม่หลงนานไม่เผลอยาว แต่ไม่ใช่ทำให้ไม่เผลอเลย

ถ้าพยายามเอาวิหารธรรมมาทำให้ไม่เผลอเลย จะกลายเป็นการเพ่งวิหารธรรม ใช้ไม่ได้แล้ว วิหารธรรมจะแปรสภาพจากการเป็นบ้านกลายเป็นคุกขังจิต ใช้ไม่ได้ ฉะนั้นต้องมีวิหารธรรมนะ แต่ถ้าใจถลำลงไปเกาะนิ่งๆ ที่อๆ กับวิหารธรรมก็ให้รู้ทันมัน

๓. ถ้าเรารู้สึกตัวอยู่กิเลสจะเข้ามาที่ใจไม่ได้

[๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๔]

มีแต่การได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้านะ แล้วหัดมาสังเกตจิตใจตัวเองเรื่อยๆ มาคอยรู้เท่าทันใจของเรา เราจะรู้เลยว่า ถ้ากิเลสมาเมื่อไหร่นะ ใจจะดิ้นรน เมื่อใจดิ้นรน ใจจะมีความทุกข์เกิดขึ้น ถ้าสติเราว่องไว กิเลสไหลมาแวบ สติรู้ทันวับนะ กิเลสจะดับวับลงไปเลย จิตใจจะไม่ดิ้นรนต่อ ความทุกข์ทางใจก็จะไม่เกิดขึ้น นี่ธรรมะเบื้องต้นนะ บางคนบอกเบื้องต้นก็ยากแล้ว เบื้องปลายนะ ต้องไม่ยึดถือจิตใจอีกทีหนึ่ง อันนี้คล้ายๆ เรามีสติคอยรักษาจิตใจเอาไว้ไม่ให้กิเลสครอบงำ เราก็จะมีความสุข

ดังนั้นคอยรู้ทันใจของเราเรื่อยๆ กิเลสไหลมาแล้วคอยรู้นะ หลวงพ่อชาหรือใครนะแต่ง กิเลสไหลมากิเลสไหลไป กิเลสโจนมากิเลสโจนไป หลวงพ่อชาหรือหลวงพ่อเทียนไม่รู้จำไม่ได้แล้ว มีครูบาอาจารย์ท่านหนึ่งแต่งไว้ ที่นี้กิเลสจะมาได้ตอนไหน กิเลสมาได้ตอนเผลอ กิเลสไม่มาตอนที่รู้สึกตัว แต่กิเลสจะมาตอนเผลอตอนใจลอย กิเลสเหมือนผีนะอยู่ในที่แจ้งๆ ที่สว่างๆ ไม่กล้าหลอก พอที่โพล้เพล้ๆ นะ หลอกง่าย ความจริงผีไม่ได้หลอกหรอก กิเลสหลอกอีกนั่นแหละ พอมันมืดๆ แล้วมันกลัว

เพราะฉะนั้นถ้าเรารู้สึกตัวอยู่ กิเลสจะเข้ามาที่ใจไม่ได้ ถ้าขาดสติหรือลืมเนื้อลืมตัว ลืมกายลืมใจเมื่อใด กิเลสจะแอบแฝงเข้ามาในใจเรา กิเลสเมื่อเข้ามาสู่ใจแล้ว ไม่มาเฉยๆ จะมากระตุ้นมาเร่งเร้าให้จิตใจนี้เกิดการดิ้นรนขึ้นมา จิตใจจะดิ้นรนไป

อย่างความรักเกิดขึ้นใช่ไหม จิตใจเราจะดิ้นรนอยากไปหาคนที่เรารัก สมัยวัยรุ่นโรแมนติกมาก สมัยโบราณไม่มีนะ SMS ไม่มี สมัยโบราณเขาจะบอกเลยว่า ไม่เห็นหน้านะ เห็นหลังคาบ้านก็ยังดี ถ้าเดี๋ยวนี้ก็ส่ง message (ข้อความ) กันใช่ไหม พอความรักเกิดขึ้น ก็อยู่บ้านไม่ได้แล้ว จิตใจเร่าร้อนตะเกียกตะกายไป พอความโกรธเกิดขึ้น จิตใจก็ไม่มีความสุข ทุรนทุรายขึ้นมา จิตใจเราถูกกิเลสทำร้ายตลอดเวลา กิเลสมันทำร้ายเราได้ตอนเราเผลอนี่แหละ

หน้าที่ของเราต้องหัดรู้สึกตัวบ่อยๆ ถ้าเรียนกับหลวงพ่อนะ เราจะรู้สึกตัวได้มากขึ้นๆ ถึงจุดหนึ่งเราจะรู้สึกตัวถี่ยิบเลย กระทั่งนอนหลับอยู่นะ กิเลสแรงๆ เกิดขึ้นในใจ สติยังทำงานได้เลย หรือนอนหลับอยู่ เกิดฝันน่ากลัวขึ้นมา สติทำงานวับเลย รู้สึกขึ้นมาทันทีเลย ความฝันที่น่ากลัวดับสลายทันทีเลย นี่ขนาดยังไม่ได้โสดาฯ นะ มีคนทำได้อย่างนี้เยอะนะ ค่อย ๆ พากเพียรตั้งอกตั้งใจฟังไป ฟังเรื่อยๆ ถึงจุดหนึ่งสติจะเกิด ฟังธรรมะของหลวงพ่อไม่ต้องคิดมากนะ ธรรมะของหลวงพ่อเราถ่ายทอดกันด้วยใจ วันนี้ยังไม่เข้าใจคำนี้ก็ไม่เป็นไรหรอก เปิดใจฟังนะ ทำใจให้สบายเปิดใจฟัง ฟังถึงจุดหนึ่งสติจะเกิดขึ้นเอง ทำไมมันเกิดได้ ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์อะไร เพราะว่าสิ่งที่หลวงพ่อพูดเป็นเรื่องของสภาวธรรมล้วนๆ วันใดที่จิตเราไปเห็นสภาวธรรมได้ สติมันจะเกิดเอง

๔. มีสติขึ้นมาเพื่อจะได้ตัดตอนชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

เรามีสติขึ้นมาเพื่ออะไร เพื่อที่จะตัดตอนชีวิตของเราให้ขาดเป็นท่อนๆ แต่เดิมชีวิตของเรานี้เป็นอันเดียวรวดเลย คือหลงตลอดชาติเลย เรายังไม่รู้สึกตัวว่าหลง เราจะรู้สึกว่าเรามีอยู่จริงๆ รู้สึกว่าจิตนี้เที่ยง จิตนี้คือตัวเรา เพราะว่าจิตมันหลงไม่เคยขาดตอนลงไปให้เห็นเลย เราฝึกจนสติเกิดนะ มันจะขาดตอนอัตโนมัติเลย จิตที่หลงเกิดขึ้นแล้วดับไป จิตที่รู้สึกตัวเกิดแล้วดับไป ฝึกอย่างนี้ ในที่สุดจะเห็นเลย จิตทั้งที่เผลอไป ทั้งที่รู้สึกตัว ทั้งที่มีสติ ทั้งที่ไม่มีสติ ล้วนแต่เกิดแล้วดับ เวลาเข้าใจแจ่มแจ้งในธรรมนี่ เข้าใจทั้งคู่เลย ไม่ใช่เอาอันหนึ่งเกลียดอันหนึ่ง ไม่ใช่เอาจิตที่มีสติ เกลียดจิตที่ขาดสติ เพียงแต่จิตมีสติเป็นแค่เครื่องอาศัยเท่านั้นเอง เพื่อจะได้เห็นไตรลักษณ์นั่นเอง

ท่านถึงบอกว่าธรรมะเหมือนเรือ เป็นเครื่องอาศัย เพราะฉะนั้นเรามีสติขึ้นมาแวบ... เห็นเลยชีวิตที่ขาดสติดับไปแล้ว มีสติอยู่ชั่วขณะ สติก็ดับอีก ถัดไปจิตอาจจะมีสติหรืออาจจะขาดสติก็ได้ เราเลือกไม่ได้ โวฏฐัพพนจิตมันเลือก มีจิตดวงหนึ่งเลือกแทนเรา เราเลือกไม่ได้ เพราะฉะนั้นจิตจะมีสติหรือจะขาดสติก็เลือกไม่ได้ ถ้าจิตมีสติขึ้นมาอีก มันก็จะระลึกได้ว่า เมื่อกี้มีสติอยู่ เมื่อกี้รู้สึกตัวแล้ว ถ้าจิตดวงถัดมาไม่มีสติ มันก็เผลอไปอีกแล้ว เดี๋ยวมีจิตที่มีสติมาระลึกใหม่ อ้อ เมื่อกี้เผลอไป พอเมื่อกี้เผลอไป รู้สึกตัวแวบเนี่ย ถัดจากนั้นอาจจะเกิดโลภะแทรก กลัวเผลอ ไม่อยากเผลอ อยากจะรู้ตัว เพ่ง เกิดการทำงานทางใจก็ให้รู้ทันว่าเกิดการทำงานทางใจแล้ว เนี่ยรู้ลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ เขาจะดัดแปลง เขาจะพลิกแพลงยังไง ตามรู้ไป

ตามรู้ไม่ใช่เพื่อเอาอันใดอันหนึ่ง หรือเพื่อปฏิเสธสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ได้เอาจิตที่มีสติ ไม่ได้ปฏิเสธจิตที่ขาดสติ เพราะจิตที่มีสติและจิตที่ขาดสติสอนธรรมะเราอย่างเท่าเทียมกัน เพียงแต่ต้องมีสติขึ้นมาเพื่อจะได้ตัดตอนชีวิตให้ขาดเป็นท่อนๆ อยู่ในช่วงเล็กๆ ของปัจจุบัน ช่วงเล็กๆ จะเห็นแต่ว่ามีความเกิดดับเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถึงจุดที่แจ่มแจ้งก็จะรู้เลยว่าทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น ปัญญามันอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่ว่าฝึกจนไม่มีความขาดสตินะ สติเป็นอนัตตา สั่งไม่ได้หรอก เกิดได้ก็ดับได้

๕. ถ้ารู้สึกตัวจิตจะหลุดออกจากโลกแห่งความคิด

เราฝึกสติเพื่อให้เกิดการรู้สึกตัวและหลุดออกมาจากโลกแห่งความคิดนึกปรุงแต่ง และตัดชีวิตออกเป็นช่วงๆ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตของผู้ไม่ได้ปฏิบัติจะรวมอยู่กับอารมณ์ แต่ถ้ามีสติเกิดขึ้น จิตจะถอดถอนออกมาเป็นผู้รู้ผู้ดู (ผู้รู้อารมณ์) แล้วเห็นทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจเป็นกลาง เช่น เห็นอารมณ์คือสิ่งที่ถูกรู้ เห็นความทุกข์ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นสิ่งแปลกปลอมที่แฝงเข้ามา เห็นว่าธาตุขันธ์ทำงานของเขาเอง ไม่ใช่ตัวเรา ชีวิตเหมือนภาพลวงตา เหมือนพยับแดด เหมือนความฝัน ถ้ามีตัวผู้รู้ อย่าเพ่งใส่ตัวผู้รู้ เพราะผู้รู้จะเป็นผู้ถูกรู้ซ้อนขึ้นมาอีก ไม่มีที่สิ้นสุด

๖. เวลารู้สึกตัวความเป็นตัวตนจะหายไป

[๑ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๙]

ให้หัดรู้สภาวะที่จิตเผลอไป ต่อไปพอจิตเผลอแวบ สติเกิดเองเลย แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นได้ชั่วขณะนะ แล้วก็เผลอใหม่ รู้สึกใหม่ เผลอใหม่ ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องรู้สึกตัวตลอดเวลานะ

การปฏิบัติไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อให้มีสติตลอดเวลา อย่าสำคัญผิด สติตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ เราไม่ใช่พระอรหันต์ พระอรหันต์ก็ไม่ได้มีสติตลอดเวลานะ เวลาที่เป็นวิบากจิตก็ไม่ได้มีสติ เวลาที่จิตลงภวังค์ไปเป็นภวังคจิตก็ไม่ได้มีสติ เวลาที่ตามองเห็นหูได้ยินเสียงก็ไม่ได้มีสติ สติมันเกิดในชวนจิตเท่านั้นเอง ตรงนั้นเป็นกิริยาเฉยๆ มันเกิดเองอัตโนมัติ

ฉะนั้นเราไม่จำเป็นต้องมีสติตลอดเวลา เรามีสติขึ้นมาแล้วก็เผลอไป มีสติขึ้นมาแล้วก็เผลอไป อันนั้นดีที่สุดแล้ว เพราะเราเป็นได้แค่นั้น การที่เรามีสติขึ้นมาแล้วก็เผลอ มีสติขึ้นมาแล้วเผลอนี่ มีข้อดีมากเลย การที่มีสติขึ้นมาหนึ่งครั้งเนี่ย มันได้ตัดชีวิตเราเป็นสองท่อนแล้ว

อย่างคนทั่วๆ ไปเผลอวันละครั้ง ตั้งแต่ตื่นจนหลับไม่เคยรู้สึกตัวเลย มันจะเผลออยู่อย่างนั้นทั้งวัน มันรู้สึกมีตัวเราอยู่อย่างนั้นแหละ แต่พอมีสติขึ้นหนึ่งแวบ วันนี้เกิดมีสติหนึ่งครั้ง ชีวิตถูกตัดขาดเป็นสองท่อนแล้ว มีเผลอสองอัน รู้สึกตัวอยู่ตรงกลางอันหนึ่ง

ฉะนั้นถ้าสติเกิดบ่อยเนี่ย ชีวิตจะถูกตัดเป็นท่อนเล็กๆ เป็นขณะที่เล็กลงๆ นะ เผลอแวบรู้สึก แวบรู้สึก พอรู้สึกได้แวบเดียว เดี๋ยวก็เผลอไปอีกแล้ว แล้วก็รู้สึกอีก เนี่ยมันจะเห็นเลย จิตจะเผลอก็ห้ามมันไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัวก็สั่งให้รู้สึกไม่ได้ รู้สึกแล้วก็รักษาไม่ได้ จิตทั้งที่เผลอทั้งที่รู้สึกตัว เกิดแล้วดับทั้งสิ้น

ฉะนั้นภาวนาไม่ใช่เอาจิตที่รู้สึกตัวนะ ถ้าภาวนาอยากได้จิตที่รู้สึกตัวคือภาวนาเอาดีไม่ได้ภาวนาเอาความจริง การมีสติสมาธิปัญญามีธรรมะอะไรขึ้นมาเนี่ย เป็นแค่เครื่องอาศัยเท่านั้นเอง อาศัยเพื่อจะได้รู้ว่า เมื่อกี้เผลอไป ตอนนี้รู้สึก รู้สึกได้แวบเดียวก็เผลออีกแล้ว เผลอแล้วรู้สึก เผลอแล้วรู้สึกนี้ ชีวิตจะขาดเป็นท่อนๆ

เวลาเผลอก็เกิดความเป็นตัวตนขึ้นมา เวลารู้สึกขึ้นมาความเป็นตัวตนก็หายไป เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกนะ มันจะค่อยๆ ละความเห็นผิดว่ามีตัวตนได้

ฉะนั้นเรามีสติแวบหนึ่งรู้สึก แวบหนึ่งรู้สึกนะ แล้วก็หลงไป แค่นี้พอแล้ว ดังนั้นการปฏิบัติง่ายนะ ไม่ได้ทำอะไรเลย เพียงแค่ว่าหัดรู้สภาวะแล้วสติจะเกิดดีขึ้นๆ เอง

แต่เดิมสติเกิดยาก วันหนึ่งเกิดครั้งหนึ่งก็บุญโขแล้วนะ เพราะคนทั้งโลกไม่ค่อยเกิดสติ ไม่ค่อยมีสติ ทีนี้เราหัดทีแรกก็นานๆ มีสติทีหนึ่ง พอหัดไปนานๆ นะ สติเกิดบ่อยคล้ายๆ เราทำมาหากินนะ ต้นทุนเราน้อยนะ สมมุติเราหาบเต้าฮวยขาย ได้กำไรวันหนึ่งไม่กี่บาท ต่อมารวยขึ้นมานะ หากินง่ายนะ นอนอยู่เฉยๆ เงินก็ไหลเข้าบ้านแล้ว

การภาวนาก็เหมือนกัน หัดทีแรก นาน ๆ สติจะเกิดทีหนึ่งนะ แต่พอจิตมันจำสภาวะได้แม่นขึ้นๆ นะ ชำนิชำนาญมากขึ้น สติเกิดทั้งวันเลย ไม่ได้เชิญให้เกิด เกิดทั้งคืนด้วย ยกเว้นเวลาจิตลงภวังค์ไปหลับจริงๆ ซึ่งไม่นานเท่าใดหรอก จะรู้สึกนอนอยู่นี่ ร่างกายพลิกซ้ายพลิกขวาก็รู้สึกได้เองเลย จิตใจจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวคิดนึกอะไร มันรู้สึกได้เองเลยทั้งวันทั้งคืน มันต้องเป็นอัตโนมัติแล้วไม่เหนื่อยยาก ถ้ายังเหนื่อยยากอยู่ ยังฝืนอยู่ ยังฝืดอยู่นะ แสดงว่ายังทำไม่เป็น

๗. การเจริญสติทำให้อนุสัยเหี่ยวแห้งไปเรื่อยๆ

[๕ มกราคม ๒๕๕๐ : นาที ๕๐]

อนุสัยเป็นการสะสมของกิเลสเอาไว้ สันดานที่ไม่ดีเรียกว่าอนุสัย ส่วนจริตเป็นเรื่องของความคุ้นเคย อย่างใจเราคุ้นเคยที่จะโมโหก็เรียกว่ามีจริตขี้โมโห มีโทสจริต แต่มันจะมีโทสจริตได้เนี่ย มันต้องมีสันดานขี้โมโหด้วย มีอนุสัยขี้โมโหด้วย

ฉะนั้นตัวอนุสัยจะเป็นตัวของกิเลส จริตเป็นตัวปรากฏขึ้นมาของกิเลส อนุสัยเป็นแค่กิเลสขั้นกลางๆ เท่านั้นเอง ตัวสังโยชน์ละเอียดกว่าอนุสัยอีก ที่พระอริยะละเนี่ย ละสังโยชน์ สังโยชน์เป็นกิเลสที่ผูกมัดเราไว้ในโลก ผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ

ในการปฏิบัติธรรมเนี่ย พอกิเลสผุดขึ้นมาแล้วเรารู้ทัน กิเลสก็ดับไป ทันทีที่เกิดสติก็ไม่มีกิเลส เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมไม่ได้ปฏิบัติเพื่อละกิเลส แต่แค่มีสติ กิเลสก็ดับทีนี้พอกิเลสดับไป เราก็ไม่ทำตามความเคยชินเก่าๆ ที่กิเลสสอนให้ทำ ความเคยชินของเราก็ค่อยๆ เปลี่ยน อนุสัยจะค่อยๆ เปลี่ยนไป

อย่างแต่เดิมเราด่าไวมากเลย ใครมากระทบนะ เราโมโหเราด่าเลย พอกิเลสเกิดขึ้นมา โทสะเกิดเราก็ด่า อนุสัยเนี่ยมันปรุงกิเลสหยาบขึ้นมา พอมันปรุงกิเลสหยาบขึ้นมาแล้วครอบงำใจเราได้ เราก็ทำกรรมใหม่ มันจะสะสมอนุสัยให้มากขึ้น

หลวงพ่อยกตัวอย่างนะ สมมุติสาวๆ คนหนึ่งบ่นไม่เป็นนะ พอแต่งงานแล้วจะบ่นเก่งขึ้นเรื่อยๆ เพราะต้องดูแลบ้าน ดูแลสามี ดูแลลูก ทีแรกก็อบรมสั่งสอนนะ ในที่สุดกลายเป็นยายแก่ขี้บ่น เนี่ยมันเคยชิน มันเคยชินไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นถ้าหากอนุสัยมันทำงานขึ้นมา แล้วเราก็ตอบสนองกิเลสไป อนุสัยจะยิ่งตัวใหญ่ขึ้น แต่ถ้าอนุสัยปรุงกิเลสขึ้นมาแล้วเรามีสติรู้ทันปั๊บ กิเลสดับไป อนุสัยลงทุนแล้วขาดทุน มันจะค่อยๆ ฝ่อไป เพราะฉะนั้นเราเจริญสติเนี่ย อนุสัยจะค่อยๆ เหี่ยวแห้งไปเรื่อยๆ

๘. พอมีสติแล้วกิเลสเท่านั้นที่ดับ ถ้าไม่ใช่กิเลสก็ไม่ดับ

[๒ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๕๑]

ไม่ใช่ฝึกให้ดับนะ ฝึกให้รู้ตามที่มันเป็น อย่างร่างกายเรานี่ สมมุติว่าเรากินข้าวแล้วมันซึมไป ให้รู้ว่าซึม ไม่ใช่ให้อยากหายซึม ถ้าอยากหายซึมพยายามฝืน ฝืน เดี๋ยวปวดหัว มันซึมแล้วรู้ว่าซึมไป

ฝึกให้รู้ตามที่มันเป็น ถ้าเป็นเรื่องทางกายจะไม่ดับ ต้องเป็นเรื่องทางใจที่เป็นกิเลสถึงจะดับ ถ้าไม่ใช่กิเลสก็ไม่ดับ อย่างจิตใจเรามีความสุข ฟังธรรมะแล้วมีความสุข เราก็รู้อยู่อย่างนี้ ความสุขไม่จำเป็นต้องหาย เพราะความสุขเป็นเวทนา อยู่ในเวทนาขันธ์ ไม่ใช่กิเลส เฉพาะกิเลสเท่านั้นแหละที่พอมีสติแล้วมันดับ

๙. ถ้ามีสติกิเลสดับ แต่เวทนาไม่ดับ

บางอย่างมีสติก็ดับ บางอย่างมีสติก็ไม่ดับ ไม่จำเป็น อะไรมีสติแล้วดับทันที คือ อกุศล อกุศลนะ ถ้าสติจริงๆ เกิดแล้ว อกุศลจะดับทันที แต่อะไรที่สติเกิดแล้วไม่ดับทันที อย่างรูปนี่ ร่างกายที่หายใจออกหายใจเข้าอยู่นี่ ถ้ามีสติ มันก็ไม่ได้หายไปไหน หรือความรู้สึกปวดเมื่อย นั่งสมาธินาน ปวดขา มีสติขึ้นมาไม่จำเป็นต้องหายปวด เพราะความปวดเป็นเวทนาไม่ใช่กิเลส ตัวที่จะดับทันทีคือกิเลสเท่านั้น ตัวอื่นไม่จำเป็นต้องดับ

๑๐. การลืมตัวเรียกว่าประมาท

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๙]

ให้รู้ลงในกายนะ คอยรู้สึก อย่าลืมตัว อย่าเป็นคนลืมตัว ลืมตัว ไม่ใช่เป็นคนได้ดีแล้วลืมตัวนะ อันนั้นกระจอก ลืมตัวก็คือลืมกายลืมใจของเราเองนี่คือคนลืมตัว ลืมตัวเรียกว่าประมาท ปล่อยให้กายปล่อยให้ใจตายไปวันหนึ่งๆ โอกาสของเราที่จะพัฒนาคุณงามความดีให้จิตให้ใจตนเองน้อยลงทุกวันๆ เรามัวแต่เพลินกับโลก เพลินไปในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสธรรมารมณ์ทั้งหลาย ชีวิตเราสั้นลงๆ ทุกทีแล้ว หลวงพ่อไม่เห็นว่ามีอะไรจำเป็นเท่ากับการมีสติรู้ลงในกายรู้ลงในใจนี้

สติสัมปชัญญะ สัมปชัญญะเป็นความเข้าใจ เป็นตัวปัญญา สติเป็นตัวรู้ทันว่าอะไรผ่านไปผ่านมา อะไรเกิดขึ้นในกายรู้ทัน อะไรเกิดขึ้นในใจรู้ทัน สัมปชัญญะหรือปัญญาเป็นตัวเข้าใจ เข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เขาเป็น เข้าใจตามความเป็นจริง คือเห็นว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยง ทุกอย่างมันทนอยู่ไม่ได้ มันเป็นทุกข์ ทุกอย่างบังคับไม่ได้ คอยดูอยู่ในกายในใจ จะเห็นสิ่งเหล่านี้ทั้งวันเลย อย่างร่างกายของเรา สังเกตไหม นั่งดีๆ ก็ทุกข์นะ ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เราหายใจออกหายใจเข้าก็ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ที่ต้องหายใจก็เพื่อแก้ทุกข์นั่นแหละ พอหยุดหายใจหรือเป็นหวัด หายใจไม่ออกก็ทุกข์นะ หายใจออกลูกเดียวก็ทุกข์ใช่ไหม ต้องหายใจเข้าเพื่อแก้ทุกข์ หายใจเข้าไปสักพักหนึ่งก็ทุกข์อีกแล้ว ต้องหายใจออกเพื่อแก้ทุกข์ ดูสิว่าร่างกายนี้มันถูกความทุกข์บีบคั้นขนาดนี้

เราไม่เห็นนะ ไปประมาทมัวเมาว่า มันเป็นของดีของวิเศษ ถ้ารู้ลงมา มันทุกข์ล้วนๆ เลยนะ นั่งก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ นอนยังต้องพลิกไปพลิกมาเลย เราเห็นเลยกายนี้มันทุกข์ล้วนๆ เลย คอยรู้สึกอยู่ในกายก็เห็นว่ามันทุกข์ล้วนๆ ถึงวันหนึ่งมันจะหมดความรักในกายนี้ หมดความยึดถือในกายนี้

พอหมดความยึดถือในกายจะเป็นพระอนาคามีนะ เป็นภูมิของพระอนาคามี พระโสดาบัน พระสกิทาคาฯ ยังยึดกายอยู่ การภาวนานอกจากรู้กายก็คอยรู้จิตใจของเราไปด้วยทำขนานกันไป ไม่ใช่รู้อันใดอันหนึ่งหรอก บางครั้งก็รู้กาย บางครั้งก็รู้ใจ คนที่ภาวนาเป็นแล้วจะรู้สึกอย่างนั้น ไม่ใช่รู้กายอันเดียว ไม่ใช่รู้ใจอันเดียว ไม่ใช่รู้เวทนาอันเดียว บางคนบอกฝึกมาสายนั้นสายนี้ จริงๆ สายไปแล้ว ถ้าภาวนามีสติจะไม่มีสาย เดี๋ยวสติก็รู้กาย พอสติรู้กาย ปัญญาก็เข้าใจความเป็นจริงของกายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นวัตถุ

เป็นก้อนธาตุนะ สติไปรู้จิตใจ ปัญญามันก็เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ จะสุขจะทุกข์จะดีจะชั่วจะโลภจะโกรธจะหลงจะผ่องใสหรือจะเศร้าหมองอะไรก็ตามทั้งหมดไม่เที่ยง ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในใจเราเต็มไปด้วยความไม่เที่ยง ดูจิตใจจะเห็นความไม่เที่ยงได้ชัด หรือดูไปอีกทีก็จะเห็นอนัตตาได้ชัด เราบังคับมันไม่ได้ เห็นไหม เราเลือกไม่ได้นะ

อย่างเราฟังคนสองคนพูด คนนี้เราชอบ คนนี้เราไม่ชอบ พูดประโยคเดียวกันนั่นแหละ ความรู้สึกเรายังไม่เหมือนกันเลย เราเลือกไม่ได้นะ ไม่ใช่เดินๆ อยู่ คนตะโกนบอกว่าไอ้บ้า ต้องโกรธใช่ไหม ห้ามมันไม่ได้ มันจะโกรธ พอหันไปดูเป็นเพื่อนเราร้องทักทายเรา ธรรมดามันเรียกชื่อพ่อเราด้วยซ้ำไป วันนี้มันเรียกเราไอ้บ้า นี่สุภาพขึ้นเยอะแล้วนะ รู้สึกดีใจ พลิกจากโกรธเป็นดีใจ จิตใจจะดีใจก็ห้ามมันไม่ได้ คอยดูของจริงไปจิตใจเราเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดูไปอย่างนี้ ร่างกายเราก็ดูไปว่ามันมีแต่ความทุกข์ล้วนๆ อย่าขี้เกียจดูนะ ไม่ใช่ดูนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็กลับไปอยู่กับลมหายใจ หรือไปเพ่งท้องพองยุบอย่างนั้น ไม่เกิดปัญญาอะไรขึ้นมา

ให้รู้ลงในกายมากๆ เห็นว่ามันมีแต่ความทุกข์บีบคั้น รู้ลงไปในใจ เห็นแต่ความไม่เที่ยง ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลชั่วคราวหมดเลย มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ของบังคับไม่ได้ เราเลือกไม่ได้นะ สั่งให้สุขมันก็จะทุกข์นะ ห้ามทุกข์ มันก็จะทุกข์ ความสุขเกิดขึ้นแล้ว สั่งให้สุขนานๆ มันก็ไม่สุขอีก มันอยู่เดี๋ยวเดียว เดี๋ยวมันก็หายไป พวกเรารู้สึกไหม ความสุขสั้นแต่ความทุกข์ยาวเพราะเราไม่ชอบ อันไหนเราชอบจะรู้สึกมันน้อยไป อันไหนเราไม่ชอบจะรู้สึกมันเยอะไป ใจเรานะมันบังคับไม่ได้ เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

มันเปลี่ยนของมันเองหรือเปล่า ไม่ใช่ มันเปลี่ยนตามการกระทบ เห็นไหม มันมีการกระทบก่อน ตามองเห็น ใจถึงเปลี่ยน หูได้ยินเสียง ใจถึงเปลี่ยน จมูกได้กลิ่น ใจถึงเปลี่ยน ยกตัวอย่าง เรานั่งอยู่ตามลำพังเงียบๆ ได้ยินเสียงกรอบแกรบ ถ้าเรานั่งอยู่ตอนสว่างได้ยินเสียงกรอบแกรบ เราก็แค่หันไปดูใช่ไหม จิตเราก็เฉยๆ แค่สงสัย ถ้าอยู่ในป่าเปลี่ยวๆ กลางคืนวังเวง ได้ยินเสียงกรอบแกรบๆ มันจะไม่ใช่รู้สึกสงสัยแล้ว ใจเราเลือกไม่ได้เห็นไหม เสียงอันเดียวกันนั่นแหละ ใจเรายังไม่เหมือนกันเลยในการได้ยินแต่ละครั้ง หรือได้กลิ่นอย่างเราได้กลิ่นอะไรเน่าๆ อยู่ในบ้าน ใจเราก็แค่กังวลใจหรือสงสัยตัวอะไรมาตายในบ้านเราลองมาอยู่ในวัดแล้วได้กลิ่นเน่าๆ บรรยากาศเป็นอีกแบบหนึ่ง มันวังเวง ใจมันจะเปลี่ยนทั้งๆ ที่กลิ่นเดิมนั่นแหละ ใจเราเลือกไม่ได้เลย มีแต่ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ตามรู้ไปนะ

การที่เราคอยรู้ความจริงของกายของใจนี่แหละเรียกว่าวิปัสสนา

ปัสสนา แปลว่าการเห็น วิ คือวิเศษ จึงแปลว่า การเห็นอย่างวิเศษ คือการเห็นความจริงของกาย ความจริงของจิตใจ เห็นความจริงจนกระทั่งใจมันคลายความยึดถือในกายในใจนี้ออกไป ไม่ได้ยากอะไร เห็นไหม ฝึกในชีวิตประจำวันก็ได้ อย่างคนขับรถปาดหน้าเรา ใจมันโกรธก็รู้ว่าโกรธ ไม่ใช่รู้ว่าถูกปาดหน้านะ อย่างนั้นคนอื่นก็รู้ คนไม่ปฏิบัติก็รู้ ใจเราเป็นอย่างไรเราคอยรู้ไปนะ แล้วค่อยๆ ดูไปนะ

อะไรที่เราไปติดไปข้องไปยึดไปถือ มันล้วนแต่ทำความเผ็ดร้อนให้เราทั้งนั้นเลย ไปติดในทรัพย์สมบัติก็ทุกข์เพราะทรัพย์สมบัติ ไปติดในความคิดความเห็นก็ทุกข์เพราะความคิดความเห็น ติดเพราะความถือตัวถือดีถือเด่นก็ทุกข์เพราะความถือตัวนั่นแหละ อย่างคนถือตัวนะ คนดังทั้งหลายนี่ เดินไปไหนแล้วไม่มีคนรู้จัก อย่างบังเอิญวันนั้นเดินไปที่ๆ ไม่มีคนรู้จักก็จ๋อยนะ อย่างสมมุติว่านายกฯ เกิดไปเดินๆ เดินไปชั่วโมงหนึ่งยังไม่มีใครทักเลยใจแป้วเลยนะ นี่ไงเกียรติยศชื่อเสียง คนอื่นเขาให้ ไม่ใช่ตัวเองให้ อย่างเราให้ค่าตัวเองว่ากูเก่งกูใหญ่กูดัง ไม่มีใครรู้จักเลย หมายังแยกเขี้ยวใส่ซะอีก ใจก็ฝ่อ คือไม่รู้ว่าอะไรของโลกสมบัติทรัพย์สินนี่ของโลกนะ ชื่อเสียงเกียรติยศก็ของโลก โลกเขาให้ คนอื่นเขาให้ ไม่ใช่ของตัวเองหรอก วันไหนมันหลุดมือเขาไปให้คนอื่นแทนก็ใจฝ่อเลย

เราภาวนาเราจะอยู่ได้ด้วยตัวเอง มีความสุข จิตใจเข้าถึงความสุขความสงบ ฝึกเอานะ หลวงพ่อได้แต่ชี้ชวน ได้แต่บอกทางให้ ที่เหลือต้องทำเอาเอง พึ่งลำแข้งของตัวเอง เดินจงกรมไว้ พึ่งก้นของตัวเอง อย่าพึ่งหลังมากนัก หลังเป็นอวัยวะที่ใช้ตอนเมื่อการภาวนามันไม่ไหวแล้ว มันเมื่อยแล้วค่อยนอนนะ พึ่งลมหายใจ พึ่งร่างกาย พึ่งมือ พึ่งเท้า ขยับไปคอยรู้สึกไปเรื่อย

ชีวิตเป็นของชั่วคราวหมดแล้วหมดเลยนะ ชีวิตถัดไปชาติถัดไปจะได้เจอศาสนาพุทธหรือเปล่ายังไม่แน่ จะได้เป็นคนหรือเปล่าก็ไม่แน่นะ ชาตินี้ได้ทุกอย่างพร้อมหมดแล้ว อย่าให้เสียโอกาส ต้องพัฒนาตัวเองให้ได้ บอกให้จนไม่รู้จะบอกอย่างไรแล้วนะ หลวงพ่อกล้ายืนยันเลยนะ ไม่มีครูบาอาจารย์ที่ไหนสอนละเอียดเท่าหลวงพ่อ ส่วนมากท่านสอนชี้หลักๆ ให้ ใจถึงๆ นะ ไปลูบๆ คลำๆ หลายๆ ปี เข้าใจขึ้นมาคำหนึ่ง ทีนี้พอเรียนละเอียดแล้วก็อย่าขี้เกียจล่ะ อย่ามัวแต่ภูมิใจว่าฟังหลวงพ่อมาเยอะแล้วเข้าใจธรรมะแล้ว อันนั้นเป็นความจำใช้ไม่ได้ ต้องดูของจริงไป มันไม่ได้ยากอะไร อย่าใจลอย ถ้าเราใจลอยไป เราก็ลืมกายลืมใจตัวเอง ในขณะเดียวกันก็อย่าไปเพ่งอยู่ที่กายอยู่ที่ใจ อย่าไปบังคับจิตให้นิ่งๆ อยู่กับท้อง

อยู่กับเท้าอยู่กับมืออยู่กับลมหายใจนะ อย่าบังคับจิตให้เพ่งให้นิ่งอยู่กับความว่าง การบังคับจิตให้เพ่งให้นิ่งอยู่กับอันใดอันหนึ่งเป็นแค่สมถะ ได้แต่ความสุขความสงบชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวก็เสื่อม ให้มาเรียนรู้ของจริง รู้ลงในกาย อย่าใจลอยไป อย่าเพ่งอยู่ที่กาย รู้ลงที่จิตใจนะ อย่าใจลอยไป อย่าเพ่งจิตใจ รู้ไปมันดีบ้างร้ายบ้างสุขบ้างทุกข์บ้างหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ดูอย่างนี้ง่ายที่สุดเลย ไม่เห็นจะยากเลย หลวงพ่อบางทีอยากถามเหมือนกันว่ามันยากตรงไหน ทำไมมันภาวนากันไม่ค่อยจะได้

๓.๘ ความเป็นกลาง

๑. ถ้ารู้สภาวะด้วยความเป็นกลาง จะเห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจน

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๔๗]

ถ้าใจไม่เป็นกลางนะให้รู้ทัน เวลาที่เราเห็นสภาวะอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นเนี่ย ไม่มีความหมายอะไร ก็รู้ว่ามีสภาวะบางอย่างเกิดขึ้น แต่เมื่อสภาวะเกิดขึ้นแล้ว จิตของเราไม่เป็นกลาง ยินดียินร้ายขึ้นมาให้รู้ทัน พอรู้ทันใจก็จะเข้าไปสู่ความเป็นกลาง คราวนี้พอเรารู้สภาวะด้วยความเป็นกลางนะ สภาวะก็จะแสดงไตรลักษณ์ได้ชัดเจน

ฉะนั้นจิตที่เป็นกลางในการรู้อารมณ์นี่เป็นตัวสำคัญ ท่านถึงสอนว่า สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา ถ้าจิตเราไม่เป็นกลาง ไม่มีสัมมาสมาธิ ปัญญาจะไม่เกิด กลายเป็นจ้องๆ เมื่อไรมันจะไปเสียที

๒. ความเป็นกลางเกิดได้ทั้งบังคับเอาไว้หรือเกิดจากปัญญา

[๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๖๐]

ความเป็นกลางมันมีหลายแบบ เป็นกลางเพราะไปบังคับเอาไว้ก็ได้ เช่น คนจะมาด่าเรา เราก็ท่องพุทโธๆ ไว้อย่างนี้ เป็นกลาง ไม่โกรธเขา อย่างนี้เป็นกลางด้วยการบังคับใช้ไม่ได้

อีกอันหนึ่งเป็นกลางเพราะมีปัญญาเห็นว่าทุกอย่างชั่วคราวไปหมดเลย สุข ทุกข์ ดี ชั่ว เสมอกันหมด ใจเป็นกลาง ใจก็ไม่ดิ้นรนต่อ ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น จิตก็สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ก็สิ้นภพสิ้นชาติ

เนี่ยไม่ได้ไปเอาของเก่านะ หมายถึงไม่ได้ทำของใหม่ขึ้นมา ของเก่าก็ไม่ได้ตามมาสิ จะตามไปไหนล่ะ วิบากทั้งหลายก็ตามไปเล่นงานในภพเท่านั้นแหละ เมื่อภพชาติสิ้นก็จบลงตรงนั้น มันตามได้เฉพาะร่างกาย ตามมากระทบร่างกายได้ แต่ว่าไม่กระทบจิตใจแล้ว

๓. พอใจเราเป็นกลางใจจะไม่ดิ้น ใจจะเข้าถึงธรรม

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

ให้เรารู้ สุขทุกข์ดีชั่ว อะไรเกิดขึ้นก็รู้ไปเรื่อยๆ ทีแรกรู้แล้วก็หวั่นไหว ยินดียินร้าย ต่อมาเราก็รู้ทันจิตที่หวั่นไหวยินดียินร้ายอีกชั้นหนึ่ง รู้เข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ทีแรกมันรู้สภาวธรรมทั้งหลาย แล้วก็เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทันลงไป พอจิตหมดความยินดียินร้ายไม่ใช่ไปเพ่งให้หมดนะ ให้รู้เฉยๆ มันจะดับไปเอง ความยินดียินร้ายมันเกิดจากการที่เราไปคิดให้ค่าว่าไอ้นี่ดีไอ้นี่ไม่ดี มันก็เลยยินดียินร้ายขึ้นมา พอเราไปรู้ความยินดียินร้ายโดยไม่ไปหลงอยู่ในโลกของความคิด ไม่ได้ให้ค่าอะไรเพิ่มนะ ความยินดียินร้ายจะดับไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะไม่มีต้นเหตุคือเราไม่ได้คิดปรุงไป ความยินดียินร้ายก็ดับ ใจเป็นกลาง เราจะเห็นสุขทุกข์ดีชั่วเสมอภาคกัน คือเกิดแล้วดับ ไม่ใช่เป็นกลางกับกิเลสอย่างเดียว เป็นกลางกับกุศลด้วย

พอใจเราเป็นกลาง ใจจะไม่ดิ้น ใจไม่ดิ้น ใจจะเข้าถึงธรรม ใจที่ยังดิ้นนะ ใจมันหิวมันก็ดิ้นไปเรื่อย จิตใจมันดื้อมันด้าน มันมีความหิวขึ้นมา มันก็ดิ้นนะ เราเอาอาหารไปให้มันกิน คือเราตอบสนองกิเลสไป มันยิ่งได้เรี่ยวแรงขึ้นอีก มันแข็งแรงขึ้น มันก็ยิ่งดิ้นแรงกว่าเก่า ดิ้นเท่าเก่ายังไม่มีปัญญาสู้เลย พอเราสนองมันเข้าไป มันมีแรงมากกว่าเก่า อย่างคนเคยทำชั่วจะทำชั่วได้เร็วกว่าเก่า อย่างคนแต่เดิมไม่เคยโกหกเนี่ย เวลาจะโกหกทีหนึ่งใจสั่นริกๆ มือเท้าเย็น หน้าแดง พอโกหกบ่อยๆ เฉยๆ นะ พูดไปเรื่อยๆ เฉยๆ เราชินกิเลสจะยิ่งมีกำลังกล้าขึ้นๆ ฉะนั้นอย่าไปให้อาหารมัน ตัดอาหารมันเสีย

ตัดอาหารมัน คือมีศีลให้ดีๆ รักษาศีลไว้ให้ดี ไม่ตอบสนองกิเลส แล้วก็คอยตามรู้คอยตามดูเรียนรู้มันไป เรียนรู้เข้ามาให้ถึงจิตถึงใจเลย กิเลสก็ส่วนกิเลสสิ จิตก็ส่วนจิตสิ คนละอันกัน กิเลสก็คือสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา เหมือนแมงมุมชักใยขึ้นมา แล้วกิเลสนั่นแหละกลับมาครอบงำจิต แมงมุมไปติดใยตาย จิตมันแอบไปปรุงกิเลสขึ้นมานะ แล้วกิเลสก็กลับมามีอิทธิพลครอบงำจิต ต่อไปกิเลสก็มีกำลังกล้ามากขึ้นๆ คราวนี้บงการจิตได้ทั้งวันแล้ว เพราะฉะนั้นสู้กับกิเลส ถอยไม่ได้นะ ต้องสู้ตายนะ สู้กันถึงเลือดถึงเนื้อเลย

๔. ใจเป็นกลางคือประตูแห่งการบรรลุมรรคผล

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

ถ้าเป็นกลางแล้วมันจะเลิกดิ้น ถ้ายังไม่เป็นกลางก็จะดิ้น ทำอย่างไรจะดีกว่านี้นะ ถ้าเป็นกลางจริงจะต้องอยากดีทำไมล่ะ เรายังอยากดีอยู่ เราเกลียดชั่ว เรายังรักสุขเกลียดทุกข์ รักดีเกลียดชั่ว ให้เรารู้นะ รู้ลูกเดียว แล้ววันหนึ่งเราก็เห็นเลย ทั้งสุขทุกข์ดีชั่วเสมอภาคกัน คือเกิดแล้วดับเท่าๆ กัน ใจจะเป็นกลาง

พอกลางแล้วเลิกดิ้น พอใจเลิกดิ้นนะ ใจจะเข้าใกล้มรรคผลนิพพานแล้ว ตรงที่จิตรู้ทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความเป็นกลาง เพราะมีปัญญาเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นมันเสมอภาคกันด้วยความเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

จิตเป็นกลางหมดแรงดิ้นนี้แหละ คือประตูแห่งการบรรลุมรรคผล ประตูอยู่ตรงนี้เอง แต่ต้นทางที่จะเดินมาสู่ประตูนี้นะก็คือความรู้สึกตัว พอรู้สึกตัวขึ้นมารู้กายรู้ใจไปเรื่อย รู้ทีแรกไม่เป็นกลางหรอก เห็นกิเลสก็เกลียดมัน เห็นกุศลก็ชอบมัน เห็นกิเลสก็อยากไล่มัน เห็นกุศลก็อยากรักษา อยากให้เกิดบ่อยๆ เห็นสุขก็จะเอา เห็นทุกข์ก็จะไล่ เนี่ยไม่เป็นกลาง รู้ซ้ำแล้วซ้ำอีกๆ วันหนึ่งเป็นกลางขึ้นมานะ

พอเป็นกลางขึ้นมา เห็นทุกอย่างชั่วคราว หมดแรงดิ้น ตรงนั้นแหละใจจะเข้าถึงมรรคผลแล้ว เว้นแต่ว่าปรารถนาพุทธภูมินะ ถ้าวันนั้นไปเจอพระพุทธเจ้าเข้า ท่านก็อาจจะพยากรณ์ให้ อีกสิบหกอสงไขยแสนมหากัปป์ เธอจะได้เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งชื่อนี้ ๆ นะ

๓.๙ การปรุงแต่ง

๑. โลกนี้เต็มไปด้วยความปรุงแต่ง แต่ว่างจากความเป็นตัวเป็นตน

[๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๘]

เราเรียนธรรมะก็ต้องรู้ว่าธรรมะมีสองพวก ธรรมะอันหนึ่งเป็นธรรมะที่เกิดๆ ดับๆ เป็นธรรมะที่มีเหตุปรุงแต่งขึ้นมา เป็นธรรมะฝ่ายปรุงแต่ง ธรรมะฝ่ายปรุงแต่งนี่ เหตุกับผลมันจะตรงกัน อีกธรรมะหนึ่งนะ ไม่เกิดไม่ดับ เป็นธรรมะฝ่ายไม่ปรุงแต่ง ครูบาอาจารย์เรียกว่านอกเหตุเหนือผล ไม่มีเหตุอะไรปรุงแต่ง

คำว่า **"เหตุ"** ในทางศาสนาพุทธนี่มีหกอย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นฝ่ายอกุศล กับอโลภะ อโทสะ อโมหะ อันเป็นฝ่ายกุศล ฉะนั้นเหตุที่เป็นกุศล เหตุที่เป็นอกุศลนี่เป็นตัวปรุงแต่ง สังเกตใจเราสิ ใจเราก็ถูกกุศลอกุศลปรุงแต่งทั้งวัน เท่าๆ กันนะ กุศลเกิดก็ปรุงแต่ง อกุศลเกิดก็ปรุงแต่ง เช่นราคะเกิดก็ปรุงแต่งพฤติกรรมทางกายทางวาจาทางใจ ทางกายเช่นเดินไปหาสาว ทางวาจาก็ไปจีบเขา ทางใจก็ลุ้นว่าจะหลอกเขาได้ไหม ฝ่ายกุศลเกิดได้แก่ อโลภะก็คือวิราคะ อโทสะมีเมตตา อโมหะมีปัญญา สิ่งเหล่านี้ก็ยังปรุงแต่งอีก แต่ปรุงแต่งฝ่ายดี

คนมีปัญญาก็รู้ว่า ถ้าบรรลุมรรคผลนิพพานแล้วจะดี ก็ดิ้นรนทำอย่างไรจะบรรลุมรรคผลนิพพาน ดิ้นรนว่าปรุงแต่งใหญ่เลยว่าถ้าทำอย่างนี้แล้วน่าจะดี เวลาที่พวกเราคิดถึงการปฏิบัตินะ คิดตลอดเวลาว่าทำอย่างไรจะดี รู้สึกไหม พอนึกถึงเรื่องการปฏิบัติ เราก็จะคิดว่าเราจะต้องทำอะไรสักอย่างที่มันดีๆ แล้วก็ดิ้นรนค้นคว้า ทำอะไรจะดีๆ คล้ายๆ เจ้าแม่กวนอิม เอ๊ะ ไปสร้างบารมีอย่างนี้ท่าจะดีนะ ไปทำความดีอย่างนี้น่าจะดี นี่ปรุงฝ่ายดีไปเรื่อยๆ

ความปรุงแต่งฝ่ายดีมีผลเป็นความสุข ความสบาย เป็นภพภูมิที่ดี ประณีต เป็นสุคติ ความปรุงแต่งฝ่ายชั่วมีผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนเกิดขึ้น เป็นทุคติ ไปตกนรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ความปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีตัวใดเลยที่นำไปสู่นิพพาน นิพพานจะเกิดขึ้นได้เมื่อพ้นความปรุงแต่ง เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความปรุงแต่ง แต่โลกนี้ว่างเปล่า ถ้าเห็นอย่างนี้นะจะไปนิพพานได้ คือเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยความปรุงแต่ง เต็มไปด้วยของปรุงแต่ง เต็มไปด้วยสิ่งปรุงแต่ง เต็มไปด้วยการปรุงแต่ง แต่ทั้งหมดนั้นว่างเปล่า

ฉะนั้นถ้าสติปัญญาแก่รอบจะเห็นโลกนี้ว่างเปล่า ว่างเปล่าจากอะไร ว่างเปล่าจากการเป็นสัตว์เป็นคน เป็นเราเป็นเขา ไม่ได้ว่างจากการปรุงแต่งนะ โลกนี้เต็มไปด้วยความปรุงแต่ง แต่ว่างเปล่าจากการเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ความปรุงแต่งก็มีของมันอยู่ตามเหตุตามปัจจัยของมัน จะไม่ให้มันปรุงแต่ง จะให้มันหยุดการปรุงแต่งไม่ได้ สิ่งทั้งหลายก็เคลื่อนไหวไป

จักรวาลนี้ก็เต็มไปด้วยเหตุกับผล มีปรากฏการณ์มากมายนับจำนวนไม่ถ้วนเกิดดับ เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นรวมลงมาแล้วเหลือสองอัน คือรูปธรรมกับนามธรรมนั่นเอง รูปธรรมก็ไม่มีความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นามธรรมไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นี่เห็นอย่างนี้

ฉะนั้นเราจะเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยความปรุงแต่ง แต่ว่างจากความเป็นตัวเป็นตน ใจเข้าไปเห็นธรรมะอันนี้นะ ใจก็ โอ้ สิ่งที่พ้นจากโลกมีอยู่ สิ่งที่พ้นจากการปรุงแต่งมีอยู่ รู้ทันความปรุงแต่ง จนกระทั่งจิตหมดความปรุงแต่ง จิตมันเห็นทุกอย่างว่างเปล่าไปหมดแล้ว ตัวเราก็ไม่มี มันจะปรุงอะไรอีกล่ะ ถ้าจิตมันยังสำคัญผิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ ก็ยังมีอวิชชาอยู่ มันก็ยังปรุงไม่เลิก ต่อไปเรามีสติปัญญาแก่รอบนะ โลกมันก็ปรุงของมันไปตามเหตุตามผลของมันไปนะ ธาตุขันธ์ก็ทำงานของมันไปตามเหตุตามผลของมัน แต่เราไม่เข้าไปข้องแวะด้วย ต่างคนต่างอยู่ ขันธ์ส่วนขันธ์ จิตที่พ้นแล้วจากขันธ์ก็อยู่ต่างหากไม่เกี่ยวกัน

จิตที่พ้นจากขันธ์นะ หลวงปู่ดูลย์เรียกว่าจิตหนึ่ง ท่านพุทธทาสเรียกจิตเดิมแท้ หลวงปู่บุดดาเรียกว่าจิตเดียว หลวงปู่เทสก์เรียกว่าใจ แล้วแต่คำสอนนะ ถ้าพูดอย่างอภิธรรมคือมหากิริยาจิต ฟังแล้วใหญ่นะ เรียนอภิธรรมเป็นระดับมหา มหากิริยาจิต ในความเป็นจริงก็คือเป็นจิตที่พ้นจากการปรุงแต่ง เมื่อพ้นจากการปรุงแต่งมันก็ไม่หลงไปสู่ความเป็นคู่ๆ เขาเรียกจิตหนึ่ง จิตนี้ไม่ได้สนใจในความเจริญและความเสื่อม ไม่ได้หลงตามสุขและทุกข์ ดีและชั่ว หยาบและละเอียด ภายในและภายนอก ที่ใกล้และที่ไกล ไม่หลงสิ่งที่เป็นคู่ๆ ที่เป็นความปรุงแต่งของโลก โลกมันก็ไหลไปในสิ่งที่เป็นคู่ จิตที่เข้าใจโลกแจ่มแจ้งก็เป็นหนึ่ง ตราบใดยังเป็นคู่อยู่ สุขได้ก็ทุกข์ได้ ดีได้ก็ชั่วได้อีก ไม่พ้นหรอก

ฉะนั้นสร้างคุณงามความดีจนเต็มที่นะ วันหนึ่งก็เสื่อม ทำฌานสมาบัติได้ ไปเกิดเป็นพรหม วันหนึ่งก็เสื่อมกลายเป็นพรมเช็ดเท้า ไม่ใช่พรหมที่ใครยกย่องแล้วคือลงอบาย ทำไมพรหมส่วนมากตายแล้วไปลงอบาย รู้ไหม เพราะเก็บกดมาก เพ่งจิตให้นิ่งเอาไว้นะ พอหมดแรงเพ่งเมื่อใด มันจะดีดกลับอย่างรุนแรงเลย จะฟุ้งมากกว่าคนทั่วๆ ไป หรือปรุงดีไปเป็นเทวดาใช่ไหม ถึงวันหนึ่งก็เสื่อม ปรุงชั่วไปเกิดเป็นสัตว์นรก ถึงวันหนึ่งก็เสื่อมพ้นจากนรกขึ้นมา

ฉะนั้นมันจะเป็นของที่เป็นคู่ๆ นะ เกิดขึ้นมาแล้วก็เสื่อมไปๆ พออันนี้เสื่อมสลายไปคว้าอันใหม่ มันก็เสื่อมสลายอีก ถ้าเมื่อใดใจเราเห็นความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งเป็นแค่ความปรุงแต่ง เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ตัวเราไม่มี พอตัวเราไม่มี ตัวเขาก็ไม่มีแล้ว มันมีตัวเขาขึ้นมาได้เพราะมันมีตัวเราขึ้นมาก่อน มีตัวเราปุ๊บตัวเขาก็เกิด เหมือนเราเดินไปนะ แดดส่องมาปุ๊บ เงาก็เกิดพร้อมๆ กัน มีตัวเราปุ๊บ ตัวเขาก็เกิด

ค่อยเรียนค่อยฝึกเอา วันหนึ่งก็จะพ้นไป พ้นแล้วมีความสุขที่สุดเลยนะ

๒. ให้รู้ทันใจที่ปรุงแต่ง

[๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๙ : นาที ๑๓]

อยู่ที่รู้ทัน ไม่ใช่ทำเรื่อยไปนะ อยู่ที่การรู้ทันมันว่าเราแอบไปปรุงแต่งช่วงไหนเข้า ฉะนั้นช่วงเวลาที่จะดูง่ายที่สุดว่าแอบไปปรุงแต่งการปฏิบัติก็คือช่วงตื่นนอน ตอนเราตื่นมาใหม่ๆ เรายังไม่ทันปรุงแต่ง พอตื่นมาปุ๊บ เรานึกถึงเรื่องปฏิบัตินะ เราจะปรุง เคยชินที่จะอัดแบบนี้ก็จะอัดตรงนี้ เคยชินที่จะไหลเข้าช่องนี้ก็จะเข้าช่องนี้ เคยชินที่จะทำใจให้ว่างก็จะทำใจให้ว่าง มันจะทำตามความเคยชิน ให้รู้ทันมัน

พอรู้ทันมัน ตอนหลังเราจะรู้เลย อ๋อ เข้าไปคิดตรงนี้เพราะว่าไปทำแบบนี้เข้า มันจะไม่เข้าอีก ไม่เป็น ถ้ารู้ไม่ทันก็คิดไปเรื่อย ให้สังเกตนะว่า ใจเราไปติดไปข้องอะไร ให้คอยรู้ไปเรื่อย รู้ทันมัน บางคนติดการปฏิบัตินะ

ฉะนั้นอยู่ที่เรารู้ทันไหม ถ้าเราไม่รู้ทันสภาวะ เราก็ติด ถ้าเรารู้ทันสภาวะแล้ว เราก็ไม่ติด ที่นี้สภาวะมีเยอะ ค่อยๆ สังเกตไป แต่ว่าไม่ใช่สังเกตตัวสภาวะนะ ให้สังเกตใจเรา เช่น สภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นใจเราสงสัยรู้ว่าสงสัย สภาวะอันนี้เกิดขึ้นดีใจรู้ว่าดีใจ ให้ดูที่ใจ ไม่ต้องไปค้นคว้าที่ตัวสภาวะพวกนั้น อันนั้นเป็นสิ่งหลอกลวงให้จิตหลง

ให้เรารู้ทันเข้ามาถึงจิตถึงใจเลย ใจมันจะปรุงแต่งอะไรก็รู้ทันมันเรื่อย ใจจะเกิดความอยากขึ้นมาก็รู้ทันมัน ใจจะดิ้นรนปรุงแต่งก็รู้ทันมัน ใจเข้าไปยึดถืออะไรก็รู้ทันมัน รู้ทันใจ

๓.๑๐ ขันธ์

๑. ขันธ์ห้าเป็นภาระ

ใจเราไปยึดถือเอาขันธ์ห้าเข้ามาเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ แบกเอาไว้ ห้ามก็ไม่ได้ เราก็ค่อยรู้ไปนะ วันที่เขาคลายออกจริงๆ หมายถึงวันที่จะจบกิจในศาสนาพุทธแล้ว ตัวที่เลิกเกาะห้าตัวนี้ มันจะทิ้งไปก่อนสี่ตัวแรก ทั้งกาย เวทนา สัญญา สังขาร ทิ้งไปก่อน เหลือใจอันเดียว เสร็จแล้วมันจะย้อนมายึดใจเอาไว้อันเดียว ไม่ปล่อย ถ้าปล่อยใจได้ก็สบายมีความสุขล้วนๆ เลย การที่ใจเราต้องไปแบกไปยึดเป็นภาระ รู้สึกไหม ปล่อยไม่ได้ด้วยปล่อยไม่ได้หรอก เป็นภาระ เป็นทุกข์ ท่านถึงบอกว่าขันธ์ห้าเป็นภาระ พอไปเกาะเอาไว้ก็หนัก ของอะไรนะ ถึงตัวมันจะหนัก ถ้าเราไม่ได้ถือก็ไม่หนัก อย่างกระติกนี่ไม่หนัก แต่ถือนานๆ ก็เมื่อย ถ้าไม่ถือมันจะหนักแค่ไหนก็ไม่เมื่อย ใจเราไปเกาะแล้วก็ทุกข์ ก็ต้องทุกข์ต่อไปจนฉลาด เราค่อยๆ สะสมความฉลาดไปเรื่อย สุดท้ายพอเข้าใจแจ่มแจ้งว่าจิตนี้ก็เป็นตัวทุกข์นะ เข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก็จะวาง พอวางแล้วก็พ้นทุกข์

๒. ขันธ์เหมือนภาพลวงตา เหมือนภาพในจอหนัง

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๑) : นาที ๔]

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร เราชอบไปวาดภาพให้มันเกินจริง แค่เรามีสติเรารู้ทันการทำงานของกายของใจ โดยเฉพาะของใจ กายมันเคลื่อนไปได้เพราะว่าใจมันสั่งนั่นแหละ พอรู้ทันเข้ามาถึงจิตถึงใจนะ ถึงต้นตอของมัน แล้ววางตัวต้นตอไปได้ก็สบาย ส่วนมากเราชอบไปแก้อาการ แก้ปรากฏการณ์ซึ่งบังคับไม่ได้

คล้ายๆ เคยเห็นเขาฉายหนังกลางแปลงไหม เดี๋ยวนี้ยังมีบ้างไหม หนังตามงานวัด ใครเคยเห็นไหม ทำไมต้องหนังงานวัด เพราะมันเห็นเครื่องฉาย มันมีเครื่องฉายตั้งอยู่ จออยู่โน่น คนทั้งหลายนะไปหลงภาพในจอ ทวนเข้ามาไม่ถึงต้นตอของมัน ไปเห็นตัวนางเอกในหนัง ไปไล่คว้า คว้าเงานั่นแหละ ขันธ์มันก็เหมือนภาพลวงตา ขันธ์นะ... เหมือนภาพลวงตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบเราเห็นนั้นก็แค่ภาพลวงตาเหมือนภาพในจอหนังนั่นเอง จริงๆ เราบังคับมันไม่ได้ งั้นเราจะไปไล่ตะครุบไล่จับไล่ควบคุมขันธ์น่ะทำไม่ได้เหมือนไล่ตะครุบภาพในจอหนัง ทำไม่ได้ ถ้าทวนกระแสเข้ามาถึงตัวต้นตอของมันคือจิตนั่นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นปรุงออกไปจากจิตนั่นเอง ถ้าเราแค่เอามือปิดเครื่องฉายหนังซะไม่ให้ทำงานต่อ ภาพในจอทั้งหมดก็ว่างเปล่าตามสภาพเดิมของมัน

ฉะนั้นการปฏิบัติไม่ใช่นั่งแก้อาการทีละอาการ การปฏิบัติถ้าจะให้ได้ผลรวบรัดนะเรียนรู้เข้ามาให้ถึงต้นตอของความปรุงแต่ง ถ้ารู้เข้ามาถึงต้นตอของความปรุงแต่ง มันอยู่ที่จิตนั่นเอง จิตมันปรุงแต่ง ถ้ารู้ถึงความปรุงแต่งจนความปรุงแต่งขาดไปนะ ไม่ต้องไปตามแก้อาการอีกแล้ว คนทั้งหลายได้แต่แค่พยายามแก้อาการ พยายามทำได้แค่นั้นเองเพราะสติปัญญาไม่แก่รอบ ไม่รู้ว่าวิธีจัดการกับความทุกข์ที่จะพ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้นคือทวนกระแสเข้ามา มาเรียนรู้ที่ต้นตอของมัน จนเราเห็นเลย กระทั่งจิตนี้ก็ไม่ใช่เรานะ คืนให้ธรรมชาติไป งั้นโยนเครื่องฉายหนังทิ้งไปด้วย ใครก็เอามาฉายอีกไม่ได้แล้ว แต่สติปัญญาของคนในโลกมันทำได้แค่ตะครุบภาพในจอหนัง เผอิญรูปภาพในจอมันยืนอยู่นิ่งๆ บางทีมันยืนคุยกันนิ่งๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ไปจับไว้ นึกว่าจับได้แล้ว หยุดได้ชั่วคราว เดี๋ยวมันก็หนีไปอีก หนีอีกก็วิ่งไล่จับอีก โง่นะ

ศาสนาพุทธเราสอนให้เรียนย้อนเข้ามาหาต้นตอของมัน ต้นตอของความปรุงแต่งอยู่ที่จิตนี่เอง วันหนึ่งรู้ทันต้นตอของมันนะ คล้ายๆ เอามือไปปิดไอ้ตรงที่มันฉายไฟออกมาภาพในจอหนังก็หายไป ไม่หลงออกไปข้างนอกแล้ว สุดท้ายนะโยนเครื่องฉายหนังลงน้ำไป สุดท้ายคือเราโยนจิตทิ้งไปนั่นเอง สลัดทิ้ง มันก็จะฉายอีกไม่ได้ ทีนี้เราเอามือปิดไว้นะ พอหมดแรงปิดมันก็ฉายอีก พวกที่เดินฌาน ไม่หลงไปกับความปรุงแต่งทางตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว แต่เครื่องฉายหนังยังเดินอยู่ เพียงแต่ไม่ทำงานออกไปสู่กามภพ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดอยู่ หมดแรงปิดเมื่อไหร่นะ เผลอหลุดมือเมื่อไหร่นะ มันฉายออกไปอีกแล้ว พวกพรหมสำรวมจิตเข้ามา แต่ว่าจิตก็ยังปรุงแต่งอยู่ คือหนังยังฉายอยู่แต่ว่ามันไปที่จอไม่ได้เท่านั้นเอง รูปมันไปไม่ถึงจอ

การภาวนาเป็นขั้นเป็นตอน คนทั้งหลายมันไล่จับเงา ไล่ในกามนั่นเอง รู้สึกสนุกสนานเอร็ดอร่อยสวยงาม รูปในจอหนังสวยกว่าตัวเครื่องฉายหนังใช่ไหม แต่ไม่ใช่ของจริง กามก็เป็นอย่างนั้นแหละ สวยงามล่อลวงให้วิ่งไล่จับ เหมือนๆ จะได้แต่ไม่เคยได้ไม่เคยอิ่ม ไม่เคยเต็มหรอก สำรวมจิตสำรวมใจเข้ามานะ ไม่ออกไปภายนอก สงบอยู่ภายใน อันนี้ก็ได้ความสงบ ได้ความสุข แก้ปัญหาได้ชั่วครั้งชั่วคราว เหมือนการทำสมถะ ถ้ามาเรียนรู้จนเราทำลายเครื่องฉายไปนะ คือเราสามารถปล่อยวางขันธ์ห้าได้ ขันธ์ห้า

ตัวสุดท้ายที่จะวางคือจิตนั่นเอง ตราบใดที่ยังปล่อยวางจิตไม่ได้นะ ก็จะเกิดขันธ์ห้าใหม่ๆ ขึ้นมาอีก เพราะจิตดวงเดียวนี่แหละสร้างขันธ์ห้าขึ้นมาใหม่ได้ทั้งขันธ์ห้าแน่ะ จิตดวงเดียวนี่แหละเหมือนเมล็ดพันธุ์ เดี๋ยวไปงอกเป็นต้นไม้ใหญ่ๆ ออกลูกออกหลานได้อีกเยอะแยะ งั้นเรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจ วันหนึ่งทำลายเมล็ดพันธุ์คืออวิชชาลงไป ทำลายเชื้อพันธุ์ของมัน เป็นเมล็ดที่ไม่งอกอีกแล้ว มันก็ยังทรงรูปของเมล็ดที่ไม่งอกไปอีกช่วงหนึ่ง ต่อไปก็แตกสลายหายไป

การปฏิบัติมีความสุขอยู่ข้างหน้ามากมาย เรามัวแต่ตะครุบเงานะ อย่าหลงนะ เสียเวลา ไม่ฉลาดเลย ความสุขที่เป็นภาพลวงตา พระพุทธเจ้าบอกขันธ์มันเป็นภาพลวงตา เหมือนพยับแดดนะ พยับแดด อย่างเราขับรถไปมองเห็นไกลๆ เห็นเหมือนเป็นน้ำบ้าง เห็นเหมือนไอน้ำเส้นยิบยับๆ เข้าใกล้ๆ แล้วหายไปหมดเลย ความสุขก็ล่อเราอย่างนี้แหละ ให้วิ่งไป พอเข้าไปใกล้ๆ นะก็หายไปละ ไปอยู่ข้างหน้าอีกแล้ว เราก็วนเวียนนะ น่าสงสารมาก ถ้ายังวนเวียนอยู่ก็ยังไม่รู้สึกน่าสงสารหรอก ยังรู้สึกว่าบางครั้งก็เอร็ดอร่อย สนุก บางครั้งก็เศร้าโศก บางครั้งก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เวียนอยู่อย่างนั้น ก็ยังพอทน รู้สึกทุกข์บ้างสุขบ้าง รู้สึกไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว ใครๆ เขาก็เป็นอย่างนี้เหมือนๆ กันหมดทั้งโลก นี่เพราะว่าไม่มีสติปัญญาที่จะพ้นไปจากวังวนของความปรุงแต่งอันนี้ ค่อยๆ เรียนเข้ามานะ เข้ามาหาจิตหาใจตัวเอง ไม่หลงปรุงแต่งออกไปภายนอก แล้ววันหนึ่งหมดความปรุงแต่งสิ้นเชิง มันจะหมดความปรุงแต่งสิ้นเชิงเมื่อมันปล่อยวางความยึดถือจิตได้

๓.๑๑ ทุกข์

๑. ความทุกข์อยู่ในใจเรา พอคิดก็ทุกข์ขึ้นมา

[๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๙ : นาที ๑๑]

เรามาดูจิตใจเรา จะเห็นเลยว่า ความสุขก็ของชั่วคราว ความทุกข์ก็ของชั่วคราว เราดูไปทุกวันๆ ใจมันรู้นะ มันจะเลิกบ้าความสุข เลิกแสวงหาความสุขเลย มันรู้เลยวิ่งหาแทบตาย ได้มาแผล็บเดียว เดี๋ยวก็หายไปอีกแล้ว เหมือนวิ่งไล่จับเงาทั้งวันนะ วิ่งหาความสุข ตะครุบมาแป๊บ หลุดมือไปแล้ว หนุ่มๆ นึกออกไหม ตอนไปจีบสาวทีแรกนะ

จีบตั้งนานใช่ไหม พอจีบสำเร็จมีความสุข มีความสุขประเดี๋ยวเดียว โอ้ มันไม่ตายสักทีนะ มีความทุกข์อีกแล้ว ความสุขมันสั้นๆ

สังเกตดูในชีวิตเราวิ่งหาความสุขตลอดเวลาเลย เราไม่รู้ความจริงว่าความสุขเป็นของชั่วคราว บางคนก็วิ่งหนีความทุกข์ ความทุกข์อยู่ที่ตัวเองจะหนีได้อย่างไร ความทุกข์อยู่กับกายกับใจตลอดเวลา จะวิ่งหนีได้อย่างไร มันวิ่งหนีไม่ได้หรอก

ฉะนั้นต้องกล้าหาญนะ หันมาดูความทุกข์อยู่ในใจเรา เราคอยรู้ไป ถึงวันหนึ่งมันรู้เลย มันทุกข์เพราะคิดนั่นแหละ คิดก็ทุกข์ขึ้นมา รู้เฉยๆ ไม่ทุกข์นะ รู้กายรู้ใจ รู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เขาเป็น ไม่ทุกข์หรอก มันทุกข์เพราะไปคิดเอา เฝ้ารู้ไป ในที่สุดจะเห็นเลยว่าความสุขความทุกข์เป็นของหลอกๆ ของชั่วคราว ใจมันจะเลิกดิ้น มิฉะนั้นเราต้องดิ้นหาความสุขดิ้นหนีความทุกข์ตลอดชีวิตนะ

อย่างตอนเด็กๆ เราก็รู้สึกว่า ถ้าเราเรียนหนังสือจบแล้ว เราคงมีความสุข ยังเป็นนักเรียนอยู่ยังต้องพึ่งพ่อพึ่งแม่อยู่นะ มันไม่อิสระ ถ้าเรียนจบแล้ว เรามีงานมีการ เราคงจะมีความสุข พอเรียนหนังสือจบนะ ฮื้อได้ดอกเตอร์ด้วยคงจะดี คงจะมีความสุขกว่านี้อีก เรียนจบแล้ว แหมมีงานดีๆ ทำ ท่าจะดีนะ พอได้งานทำแล้ว ถ้าเงินเดือนเยอะๆ น่าจะดีกว่านี้อีก ความอยากมันดักอยู่ข้างหน้าตลอดเลย ให้วิ่งตลอดเลย เสร็จแล้วอยากได้ตำแหน่งใหญ่ๆ นะ ได้ตำแหน่งใหญ่แล้วคงมีความสุข ไม่เห็นมันมีใครมีความสุขเลยนะ มีแต่ว่าถ้าได้อย่างนี้แล้วจะสุข ถ้าได้อย่างนี้แล้วจะสุข ถ้ามีผัวมีเมียสวยๆ นะ ก็คงมีความสุขความสบาย มันก็สุขสบายประเดี๋ยวประด๋าวนะ มีคนที่หนึ่งนะ ก็สุขแวบๆ นะ เอ้อ เบื่อแล้วถ้าได้อีกสองคนคงจะมีความสุขมากกว่านี้อีก เสร็จแล้ว ถ้ามีลูก bright (อัจฉริยะ) คงจะมีความสุข ลูกเรียนหนังสือเก่งๆ ลูกทำงานเก่งๆ คงจะมีความสุข

มีแต่คำว่า ถ้า...แล้วจะสุข ถ้า...แล้วจะสุข พอแก่ๆ นั่งอยู่เฉยๆ ก็เคล็ดขัดยอกอยู่เฉยๆ ก็ยอกได้นะ กระดูกกระดิกนิดเดียว เดี๋ยวเจ็บเดี๋ยวปวด มันจะรู้สึกเลยว่า วันไหนไม่เจ็บไม่ปวดนะ คงจะมีความสุข จนกระทั่งเจ็บหนักใกล้ตายนะ ทุรนทุราย หลวงพ่อเคยเห็น คนอยู่ในโรงพยาบาลเจ็บหนัก เอามือเขย่าลูกกรงเตียงใหญ่ เมื่อไรจะตายเสียทีโว้ย เราก็อยากถามว่าทำไมอยากตายล่ะโว้ย อยากจะพ้นทุกข์พ้นร้อน ถ้าตายแล้วจะได้มีความสุข ดูสิจนถึงวันตายยังหาความสุขไม่ได้เลย ตะเกียกตะกายไปอย่างนั้นแหละตลอดชีวิตเลย

แต่ถ้าเรามีสติ ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราวนะ กุศลอกุศลใดๆ ทั้งปวงล้วนแต่ของชั่วคราวทั้งหมดเลย เห็นเลยจิตใจนี้เปลี่ยนแปลง จิตใจนี้ทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่เคยหยุดพักเลย ที่สำคัญมันทำงานของมันเองด้วย มันจะสุขหรือมันจะทุกข์ เราก็เลือกไม่ได้ มันจะดีหรือมันจะชั่ว เราก็เลือกไม่ได้ สั่งไม่ได้นะ จิตเนี่ย ถ้าเราสั่งได้ เราก็สั่งให้มันดีเลย จงมีแต่ความสุข จงมีแต่ความดี จงอย่ามีกิเลส มันสั่งไม่ได้

เนี่ยเราดูไปจนเราเห็นความจริง จิตใจนี้เขาทำงานทั้งวันทั้งคืน เขาไม่เที่ยง เขาทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้จริงหรอก ยกเว้นไปเพ่งเอาไว้นะ เพ่งเอาไว้ทำฌานทำสมาธิก็อยู่ได้นานหน่อย พอออกจากฌาน มันก็แกว่งเหมือนเดิมนั่นแหละ หรือแกว่งยิ่งกว่าเดิมอีก เพราะสงบมามากแล้ว พอถอยออกมากระทบโลกนะ ร้ายกว่าเก่า พวกที่ติดสมาธิเนี่ย อารมณ์จะฉุนเฉียวกว่าคนปกติเสียอีก

คอยรู้สึกนะ จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืน จิตใจเป็นของบังคับไม่ได้ ดูเขาไปอย่างนี้ จนเราเห็นความจริง จนใจยอมรับความจริง ใจยอมรับความจริง คือใจยอมรับธรรมะนั่นเอง

ธรรมะคือตัวความจริง ธรรมะมีสองส่วน รูปธรรมคือเรื่องของกายนี้ ความจริงของกาย นามธรรมเป็นเรื่องความจริงของจิตใจ เรียนรู้ลงไป ความจริงของร่างกายคือมันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลา มีความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลานี่ความจริงของกาย

ความจริงของจิตใจก็คือไม่เที่ยง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทำงานตลอดเวลา ทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดพักจริงจังอะไรเลยนะ แล้วเราก็บังคับมันไม่ได้ด้วย สั่งมันไม่ได้ สั่งให้สุขไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ ดีแล้วรักษาเอาไว้ก็ไม่ได้นะ มีแต่ของเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

นี่ดูของจริงนะดูเข้าไป ไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย ใครๆ เขาก็ดูเป็นเยอะแยะไปแล้ว

๒. ทุกข์เพราะจิตหยิบฉวยจิต

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๑) : นาที ๒]

มันเค้นของมันทั้งวันทั้งคืนนะ มันผิดสองต่อ อันแรกมันไปหยิบขึ้นมาก่อน มันหยิบฉวยจิต อันนี้ก็คือการที่จิตเรายึดถือขันธ์นั่นเอง ยึดถือจิต ยึดถือขันธ์ พอยึดถือขึ้นมาแล้ว ไม่ถือเฉยๆ นะ ทันทีที่ความอยากใดๆ เกิดขึ้น มันจะบิด มันจะขยำไปเรื่อยๆ



มันจะเกิดทุกข์อันที่สองขึ้นมา ทุกข์เพราะแรงเค้น ทุกข์เพราะการกระทำของใจ เรียกว่าทุกข์เพราะภพ

ภพคือการกระทำทางใจ รากของมันคือตัณหา อยากอย่างโน้น อยากอย่างนี้ พอไปหยิบมาก็คิดว่ามันเป็นของเรา เป็นตัวเรา อยากให้มันมีความสุข อยากให้มันดี เราก็บิดใหญ่ ทั้งบิดทั้งเค้น ตราบใดที่ยังหยิบฉวยอยู่ก็บิดๆ เค้นๆ ไปเรื่อย

เข้าถึงธรรมสามครั้ง ก็ยังหยิบขึ้นมา เอามาดูนิดๆ หน่อยๆ ไม่บิดไม่เค้นนะ เอามาหยิบๆ แล้วก็วาง เดี๋ยวก็หยิบอีก ถ้าเข้าถึงธรรมครั้งที่สี่แล้วก็จะทิ้งไม่หยิบขึ้นมาอีก ฉะนั้นเมื่อเราภาวนาจนถึงขีดสุด มันจะวางลงไป มันจะสลัดคืน ไม่ไปหยิบมาอีก ก็ไม่มีการเค้น ฉะนั้นความเครียดในใจจะมีไม่ได้เลย ไม่เกิดความเครียดขึ้น มันจะเกิดแต่ความทุกข์ของธาตุของขันธ์ ธาตุขันธ์ก็ทำงานของมันตามปกตินั่นแหละ ไม่ใช่ว่าผิดมนุษย์มนาอะไรนะ แต่ใจไม่หยิบฉวยจิตขึ้นมา

สิ่งที่หยิบฉวยก็คือจิตนั่นแหละ จิตหยิบฉวยจิตขึ้นมา ฉะนั้นวันใดสามารถวางความยึดถือจิตลงไปได้แล้วถึงจะหมดภาระ หมดความทุกข์ ก็เหลือแต่ความทุกข์ของขันธ์

๓. พระอริยเจ้าวางของหนักลงไปแล้ว ไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็พ้นจากทุกข์

คนทั่วๆ ไปเห็นทุกข์บ้างสุขบ้าง ก็ดิ้นหาความสุข ดิ้นหนีความทุกข์ไป ผู้มีสติ ผู้มีปัญญาก็เห็นว่าเดี๋ยวมันก็สุข เดี๋ยวมันก็ทุกข์ บังคับไม่ได้ ถ้าปัญญาแจ่มแจ้ง จะเห็นแต่ทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่มีสุขเลย ถ้าถึงตรงนั้นแล้ว มันจะสลัดจิตทิ้ง แล้วก็ไม่ไปหยิบฉวยอะไรขึ้นมาเป็นภาระอีก เรียกว่าวางขันธ์ลงไปแล้ว ขันธ์เป็นของหนัก บุคคลแบกของหนักพาไปแล้วก็ไม่พ้นจากทุกข์ พระอริยเจ้าหรือพระอรหันต์วางของหนักลงไปแล้ว ไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีกก็พ้นจากทุกข์

๔. โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ใจซึ่งรู้แจ้งโลกจะไม่ทุกข์

เราศึกษาธรรมะก็เพื่อเราจะได้มีที่พึ่ง เพราะที่พึ่งฝากเป็นฝากตายได้จริงๆ ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่ครอบครัว ไม่ใช่อะไรหรอก คือธรรมะที่อยู่กับใจเรา เมื่อธรรมะเข้ามาสู่ใจเราแล้ว แม้โลกจะแตกไปต่อหน้าต่อตา เราก็อยู่ได้ โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ มีเสียงร้องไห้ระงมอยู่ตลอดเวลา พระกวนอิมมัวแต่เงี่ยหูฟัง พระกวนอิมนิพพานไม่ได้ เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ใจซึ่งรู้แจ้งโลกจะไม่ทุกข์ นี่เป็นเรื่องแปลกนะ คนที่หนีทุกข์มักจะเจอความทุกข์ คนที่เรียนรู้ทุกข์กลับพ้นทุกข์ ฉะนั้นธรรมะของพระพุทธเจ้านี่อัศจรรย์มาก ศึกษาแล้วเราจะเห็นทุกข์เป็นลำดับๆ ไป

๕. พ้นทุกข์ได้เพราะใจเป็นกลาง

ความสุขของคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพาคนอื่นหรือสิ่งอื่นภายนอก เป็นความสุขที่รออยู่ข้างหน้า ซึ่งจะล่อเราให้วิ่งไล่ตาม เหมือนเงาที่ไม่เคยจับได้จริง เมื่อได้มาแล้วก็จะอยากได้สิ่งอื่นต่อไปอีก แต่ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อรู้ทุกข์ (คือรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง) จะพบความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่น ใจก็จะเป็นกลางต่อความสุขหรือความทุกข์ หมดความอยากที่จะหาความสุขหรืออารมณ์ที่เพลิดเพลินมาให้กายกับใจ ใจก็จะหยุดดิ้นรนจนสามารถดับตัณหาได้

หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า ปกติเราจะเห็นสภาวะเป็นคู่ เช่น สุขคู่กับทุกข์ ดีคู่กับชั่ว มีสติคู่กับหลง เป็นต้น เมื่อยังมีความรู้สึกที่เป็นคู่ จิตก็จะไหลไปตามสภาวะที่เราต้องการ ต่อเมื่อปฏิบัติไปจนใจเป็นกลาง เห็นว่า ความสุข-ความทุกข์ มีค่าเท่ากัน จิตก็จะไม่ไหล สามารถปล่อยวางกายใจและไม่หยิบฉวยขันธ์ขึ้นมาอีก ก็จะพ้นทุกข์ได้

๖. เราไม่หนีทุกข์ แต่ต่างคนต่างอยู่

[๑๓ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๕]

จิตเหมือนเมล็ดพันธุ์ของต้นไม้ หยั่งลงไปในภพภูมิใดก็สร้างรูปสร้างนามขึ้นมาได้อีก ก็งอกงามขึ้นมาได้อีก ไม่หายไป ไม่หมดไป เราภาวนาไม่ใช่เพื่อจะดับจิตเฉยๆ หรอก จิตมันเป็นทุกข์ ดับมันไม่ได้ ถ้าดับได้ตามใจ จิตก็เป็นอัตตา แต่จิตเป็นอนัตตา ดับมันไม่ได้ตามใจชอบ ถึงจะเข้าสมาบัติได้ก็ดับได้ชั่วครั้งชั่วคราว พอหมดกำลังของสมาธิก็เสื่อมถอยออกมา เกิดจิตที่รับรู้อารมณ์อีก ทุกข์ไปอีก ทุกข์ไปเรื่อย ไปไม่พ้น

พระพุทธเจ้าเลยไม่ได้สอนให้หนี เพราะหนีไม่ได้ ไปไหนก็มีจิตไปด้วย ท่านสอนให้รู้ลงไป รู้จนไม่ยึดถือ ถ้ารู้โดยไม่ยึดถือจะไม่ทุกข์ ที่ทุกข์อยู่ทุกวันนี้เพราะไปยึดถือไว้ เราภาวนาจะหมดความยึดถือได้ก็ต้องเห็นความจริงว่ามีแต่ทุกข์ล้วนๆ จิตใจไม่ใช่ของดี ไม่ใช่ของวิเศษ พอเห็นเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็หมดความยึดถือ คราวนี้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี ไม่ทุกข์ร้อน

เหมือนอย่างบางคนกลัวงู จริงๆ ใครๆ ก็กลัวนะ ไม่มีใครนิยมชมชอบเท่าไร น้อยรายจะชอบงู งูเข้ามาอยู่ใต้ถุนกุฏิ ไม่มีความสุข แต่ถ้ายอมรับได้ งูมันต้องอยู่ตรงนี้ ต่างคนต่างอยู่ มีงูก็เหมือนไม่มี เมื่อก่อนมีลูกงูเห่าตัวหนึ่งอยู่ใต้กุฏิแม่ชีนุชที่สวนโพธิ์ อยู่จนยาวเป็นเมตรๆ เลย เขาเชื่องนะ เชื่องไม่ทำร้ายซึ่งกันและกัน แต่อย่าไปเหยียบนะ ต้องมีสติ ใจเรายอมรับกันได้ก็ไม่ทุกข์

ใจเรายอมรับว่าขันธ์ห้ามันต้องมีอยู่ กายนี้ต้องมีอยู่ จิตนี้ต้องมีอยู่ เราก็ไม่ทุกข์เท่าไร ถ้าใจเรายอมรับ ไม่ว่าอะไร ถ้าใจเรายอมรับได้ ไม่เป็นปฏิปักษ์กับมันนี่ จะอยู่ได้ อย่างบางคนอยู่ในที่เสียงดัง เสียงดังๆ ใจรำคาญหงุดหงิด ถ้าใจยอมรับได้ อยู่ก็อยู่ไป ใจก็ยอมรับได้ไม่หงุดหงิด หรือเราต้องทำงานกับคนที่เราไม่ชอบหน้า เราเกลียดคนนี้ที่สุดเลย ถ้าวันไหนใจเรายอมรับได้ มันต้องอยู่ด้วยกัน มันก็ไม่ทุกข์เท่าไร

ธาตุขันธ์ก็เหมือนกัน ภาวนาไปจนเห็นความจริง มันทุกข์ล้วนๆ ก็จริงนะ แต่ว่าต่างคนต่างอยู่ได้ ไม่กระทบกระทั่งกันได้ เราเริ่มฝึกค่อยๆ เห็น ต่างคนต่างอยู่ ใจของเราตั้งมั่นขึ้นมา ร่างกายต่างคนต่างอยู่กับจิต

พวกเราหลายๆ คน เป็นร้อยๆ แล้ว เป็นพันแล้วที่ดูได้ ร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตอยู่ส่วนหนึ่ง ไม่กระทบกระทั่งกัน คนละอันกัน เวทนากับจิตก็คนละอันกัน ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่กระทบกระทั่งเข้าถึงจิต อยู่ด้วยกันได้ คล้ายๆ ว่ามันอยู่ด้วยกัน โดยที่ไม่ก้าวก่ายกัน

สังขารขันธ์เป็นความปรุงดี ความปรุงชั่ว ความปรุงกลางๆ เกิดขึ้น ถ้าใจยอมรับได้ ใจเป็นกลาง อยู่กับมันได้ อย่างเราเห็นเลยความโกรธเป็นสิ่งที่แปลกปลอมเข้ามา จิตเป็นคนดูอยู่ ความโกรธไม่ใช่จิตนะ ความโกรธไม่ใช่เรา เห็นอย่างนี้ ความโกรธอยู่ส่วนความโกรธสิ จิตอยู่ส่วนจิต ร่างกายอยู่ส่วนร่างกาย เวทนาอยู่ส่วนเวทนา ต่างคนต่างอยู่

ต่อไปแล้วจิตจะอยู่อย่างไร จิตกับสิ่งอื่นๆ ต่างคนต่างอยู่ได้ เหลือแต่จิตอันเดียว จิตจะต่างคนต่างอยู่กับจิตได้ไหม ไม่ได้ จิตจะต่างคนต่างอยู่กับจิตไม่ได้เพราะมันเป็นตัวจิต เหมือนอย่างไฟมันร้อน จะให้มีคุณสมบัติไม่ร้อนไม่ได้ มันอยู่ด้วยกัน แต่ว่าไม่ยึดถือได้นะ แต่กว่าจะไม่ยึดถือนี่ ภาวนาสาหัสสากรรจ์เลยนะ แบบเอาชีวิตเข้าแลกเลยถึงจะทำได้ ทำเหยาะแหยะนะไม่ได้หรอก พอได้ว่าอันอื่นๆ ไม่ใช่จิตนะ และก็เห็นได้ว่าจิตไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่เรา เห็นได้ แต่ยังยึดอยู่ กว่าจะหมดความยึดจิตนี่ยากที่สุดเลย ลำพังการเห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรานี่ การเห็นว่าจิตไม่ใช่เรานี่เป็นสิ่งที่ยากที่สุด การไม่ยึดถือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี่ การไม่ยึดถือจิตเป็นสิ่งที่ยากที่สุด เพราะจิตเป็นสิ่งที่รู้สึกเหนียวแน่นที่สุดว่าเป็นตัวเรา การจะหมดความยึดถืออัตตาตัวตนนี่ ไม่ใช่เรื่องง่าย

ถึงจะเห็นว่าจิตไม่ใช่เรา ได้โสดาฯ เป็นพระสกิทาคาฯ พระอนาคาฯ ก็ยังยึดจิตอยู่ ต่อเมื่อใจเด็ดจริงๆ นะ เฝ้ารู้เฝ้าดูไปจริงๆ แล้วเห็นว่าทุกข์ล้วนๆ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป ต้องเห็นอย่างนี้จริงๆ นะ เห็นแล้วใจยอมรับได้ อยู่กับทุกข์ได้ไหม นี่ถึงขนาดนี้นะ อยู่กับทุกข์ได้ไหม ถ้าอยู่กับทุกข์ได้ ใจเป็นกลางต่อทุกข์ก็คือใจเป็นกลางต่อขันธ์ ใจเป็นกลางต่อจิตนั่นเอง พอใจเป็นกลางแล้ว ทีนี้อยู่ด้วยกันก็เหมือนไม่ได้อยู่ด้วยกัน มีก็เหมือนไม่มี มีไม่มีนี่เป็นธรรมที่ล้ำลึก หลวงปู่มั่นบอก มีไม่มีนี่เป็นธรรมที่ล้ำลึก ธาตุขันธ์ก็มีอยู่นะ แต่เหมือนไม่มี ไม่มีน้ำหนักในจิตในใจเรา แล้วก็ยังมีความไม่มีอีกคือนิพพาน

เพราะฉะนั้นคำว่ามีไม่มีนี่เป็นธรรมที่ล้ำลึก เพราะหลายชั้นหลายเชิง มีอยู่คือขันธ์มีอยู่ แต่ก็เหมือนไม่มี มีไม่มี และก็มีความไม่มีอะไรเลย มีนิพพาน หลายชั้นหลายเชิงนะธรรมะ

เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีความสุขมากเลย ธาตุขันธ์แปรปรวน แต่จิตใจก็ยังมีความสุขอยู่ เพราะว่ามีก็เหมือนไม่มี เหมือนบางคนนะ เทียบง่ายๆ บางคนแต่งงานนานๆ มีสามีก็เหมือนไม่มีนะ มีภรรยาก็เหมือนไม่มี วันนี้แต่งตัวอย่างไรยังไม่รู้เลย ลืมมองเหมือนเป็นโต๊ะตัวหนึ่งในบ้าน เก้าอี้ตัวหนึ่งในบ้าน จริงๆ พออยู่ไปนานๆ มีก็เหมือนไม่มี อันนี้อย่างโลกๆ อย่างที่เป็นธรรมก็คือ เห็นธาตุ เห็นขันธ์ มีเหมือนไม่มี อยู่ด้วยกัน แต่ไม่กระทบกระทั่งกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ฝึกนะ ฝึกไป มีความสุขไม่รู้จะบอกอย่างไร สุขที่สุดเลย

ความสุขอย่างโลกๆ หลวงพ่อรู้จักนะ ก็เป็นชาวโลกมาตั้งสี่สิบแปดปีถึงได้บวช ความสุขในโลกเป็นอย่างไรก็รู้จักทั้งนั้นแหละ อย่างที่โยมรู้จัก พอมาพบความสุขในธรรมะเทียบกันไม่ได้หรอก ความสุขในโลกมันแกว่งขึ้นแกว่งลง มีได้ก็หายไปได้ เกิดได้ก็ดับได้

๗. ถ้าเห็นทุกข์จะพบความสุขที่เหนือโลก

โลกดึงดูดเราเอาไว้ได้เพราะเราเห็นว่าโลกนี้มีความสุข แต่ถ้าสติปัญญาแก่รอบขึ้นมา จะเห็นว่าโลกนี้มีแต่ความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่เที่ยงบ้าง ทุกข์เพราะถูกบีบคั้นบ้าง ทุกข์เพราะเราบังคับไม่ได้จริงบ้าง ทุกข์เพราะไม่สมอยากบ้าง พอเห็นอย่างนี้มากเข้า ๆ ใจจะสลัดตัวออกจากโลกไป แล้วมันจะไปพบความสุขอีกชนิดหนึ่ง คือความสุขที่เหนือโลก

๓.๑๒ กาย

๑. กายคือที่ประชุม

คำว่า “กาย” หรือคำว่า “กายา” ในสติปัฏฐานแปลว่าที่ประชุม ดังนั้นในห้องประชุม ในที่ประชุมนี้ ประกอบด้วยอะไรต่ออะไรเยอะแยะเลย แต่ละตัว ๆ ทำงานของมันเอง ไม่ก้าวก่ายกัน แต่ถ้ากิเลสตัณหาเกิดเมื่อไร ก้าวก่ายกันทันทีเลย จะวุ่นวายขึ้นมา ถ้ามีสติรู้อยู่ก็เห็นขันธ์แต่ละขันธ์เขากระจัดกระจายออกไป ทำงานออกไป มันเป็นการกระจายขันธ์ออกไป แล้วเราจะเห็นเลยว่าสิ่งที่เรียกว่า “ฆนะ” แต่เดิมเรารู้สึกเป็นกลุ่มก้อนนี้คือตัวเรา ตอนนี้กลุ่มก้อนนี้แตกออกแล้ว พอกลุ่มก้อนนี้แตกออก ตัวเราจะไม่มี นี่มันเป็นการที่จิตมีปัญญา ทำให้เห็นตัวที่เป็นกลุ่มเป็นก้อนนี่แตกกระจายออกไป บางคนก็จะเห็นตัวนี้เกิดดับโดยเฉพาะจิต จะเห็นเลยจิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แวบ มีช่องว่างเล็กๆ มาคั่นตัวหนึ่งเกิดแล้วก็ดับไป มีช่องว่างมาคั่นเป็นอย่างนี้ จะเห็นเลย จิตไม่ใช่ดวงเดิม จิตเกิดดับอยู่ตลอดเวลา จะเห็นเลย ขันธ์แต่ละขันธ์ทำงานของมันเอง ไม่ใช่ตัวเรา ดูไปเรื่อยๆ

๒. กายและใจเป็นของหนัก

[๘ มิถุนายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๘]

ใจเรานี่ยนะ มีตัณหาเกิดขึ้นตลอดเวลาเลย ทุกครั้งที่มีตัณหา จิตจะถูกเค้นเค้นๆ ๆ สิ่งใดถูกเค้น สิ่งนั้นต้องเครียดแน่ สิ่งนั้นต้องทุกข์แน่

ฉะนั้นใจเราแต่ละคนนะ เต็มไปด้วยความทุกข์เพราะมันถูกเค้น มันเค้นจริงๆ นะ มันมีอาการเค้นจริงๆ มันบีบคั้น กดดัน เป็นทุกข์ เห็นไหมกายก็เป็นของหนักนี้ก็เห็นถูก จิตใจก็มีภาระจิตใจเป็นของหนัก จิตใจเป็นทุกข์ จิตใจถูกบีบคั้น การที่เราเจริญสติอยู่ทั้งวัน เราเห็นกายเห็นใจในสภาวะที่ว่านี้ ใช้ได้นะ

๓. ก่อนที่จะรู้กาย ต้องแยกรูปนามให้ได้เสียก่อน

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ : นาที ๕๖]

ถ้านั่งสมาธิแล้วรู้สึกว่า เดี๋ยวก็รู้ลมหายใจ เดี๋ยวก็รู้ท้อง แล้วไม่รู้ว่าจะรู้ตรงไหนดี ก็ให้รู้ตรงนี้สิ รู้ว่าจิตไปรู้ลมหายใจ รู้ว่าจิตหนีไปรู้ท้อง รู้ว่าจิตหนีไปคิด เห็นไหมรู้ที่เดียวคือที่จิต นอกนั้นเป็นแค่อาการเป็นสิ่งที่ถูกรู้ทั้งหมดเลย

ให้รู้ทัน จิตไหลไปอยู่ที่ท้องก็รู้ จิตไหลไปอยู่ที่เท้าก็รู้ จิตหนีไปคิดก็รู้ รู้อย่างนี้เรื่อยๆ ส่วนเดินจงกรม พ่อแม่พาเดินมาอย่างไรก็เดินอย่างนั้นแหละ อย่างบางคนพยายามเดินให้ช้ามากๆ นะ หวังว่าช้าแล้วสติจะทัน ไม่ทันหรอก ถึงเราเดินช้า แต่กิเลสไม่ช้าด้วยนะ หน้าที่เราไม่ใช่ไปหน่วงอารมณ์ให้ช้าลง หน้าที่ของเราต้องฝึกสติให้เร็วขึ้น ให้เร็วมากขึ้นๆ จนใจไหลแวบรู้สึกแวบรู้สึกเลย

แต่ว่าเบื้องต้น คนไหนถนัดเดินช้าหน่อยก็ไม่เป็นไร แล้วแต่ความถนัดนะ บางคนเดินช้าๆ แล้วสบายใจ ก็เดินช้าๆ ไป แต่เดินช้าๆ แล้วอย่าไปเพ่งอยู่ที่เท้า ถ้าเดินช้าๆ แล้วไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็ได้สมถะ ถ้าเดินช้าๆ แล้วเราเห็นร่างกายมันเดิน มีใจเป็นคนดู อย่างนี้ใช้ได้ หรือเดินไปช้าๆ ใจหนีไปคิดแล้วก็รู้ ใจไหลไปเพ่งอยู่ที่เท้าก็รู้ อย่างนี้ก็ใช้ได้ รู้กายก็ได้ รู้ใจก็ได้ รู้ใจก็คือใจมันแอบไปทำอะไรก็คอยรู้ทันมัน รู้กายก็คือเห็นกายที่ยืน ที่เดิน ที่นั่ง ที่นอนอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ต้องมีสิ่งที่จิตไปรู้เข้านะ รู้ลมหายใจก็เพ่งลมหายใจ รู้ท้องเพ่งท้อง รู้เท้าเพ่งเท้า เพ่งคือใจมันไหลไปรวมอยู่ในกาย

หน้าที่ของเราก่อนที่จะรู้กายได้ ต้องแยกกายกับจิตออกจากกันเสียก่อน แยกรูปกับนามให้ได้เสียก่อน เรียกนามรูปปริจเฉทญาณ ร่างกายยืนเดินนั่งนอน ใจเป็นคนดู ต้องแยกอย่างนี้นะ แล้วจะเห็นทันทีว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เดินเอาใจแนบอยู่ที่กายนะ นั่นคือการเพ่งกาย เดินไปมากๆ เกิดปีติ ขนลุก ขนพอง ตัวลอย ตัวเบา ตัวโต เราไปนึกว่าเป็นวิปัสสนาญาณ นั่นไม่ใช่ญาณ นั่นเป็นอาการของสมถะ อาการของปีติ ฉะนั้นใจต้องตั้งมั่นอยู่ต่างหากเห็นกายนี้เดินไปอย่างนี้ใช้ได้

เพราะฉะนั้นการดูกายนี้ จิตต้องตั้งมั่น กายานุปัสสนาถึงเหมาะกับคนเล่นฌานเหมาะกับสมถยานิก ไม่ใช่เหมาะกับคนที่จิตไม่มีกำลัง การดูกายดูยากนะ ถ้าจิตไม่มีกำลังของสมาธิหนุนหลัง จิตจะไหลเข้าไปรวมกับกาย ส่วนจิตนี้ดูง่าย เราชอบคิดว่าจิตดูยาก ให้

เราคอยรู้ความรู้สึกของเราไปเรื่อยๆ เด็กมันก็รู้นะ แต่ละวันความรู้สึกเป็นอย่างไร เด็กๆ มันก็รู้

๔. กายเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๗]

ฉะนั้นอยู่ที่เราต้องภาวนานะ รู้กายรู้ใจ อย่าทิ้งกายอย่าทิ้งใจ ถ้าไปดูอย่างอื่นที่ไม่ใช่กายไม่ใช่ใจก็ไม่ใช่แล้ว ถ้ารู้กายรู้ใจแบบเพ่งจ้อง เพ่งจ้องกายเพ่งจ้องใจก็ไม่ใช่แล้ว เพราะเวลาเราเพ่งกายกับใจจะนิ่งผิดความจริง ต้องรู้กายรู้ใจ "กายเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น" สองประโยคนี้ท่องเอาไว้นะ

จำไว้ในใจนะ กายเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างไรละ เป็นไตรลักษณ์นะ ไม่ใช่กายเมื่อย กายอยากจะอาบน้ำ กายอยากจะกินข้าว อะไรอย่างนี้มันตื้นไป หรือกายเป็นปฏิกูลอสุภะ ไม่ใช่เห็นไตรลักษณ์ ถ้ายังไม่เห็นไตรลักษณ์ก็ไม่ใช่วิปัสสนา

ฉะนั้นการเห็นกายเห็นใจตรงตามความเป็นจริง ก็ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเขา ไม่ใช่เห็นว่าจิตว่างๆ กายเป็นปฏิกูล อย่างนี้ไม่ใช่ ต้องเห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์แล้ว มันจะคลายความยึดถือออกไป ถ้าเห็นอย่างอื่นนะ ถ้าไม่รักก็เกลียด อย่างเห็นกายเป็นปฏิกูลอสุภะก็จะเกลียด เห็นจิตมันว่างๆ สบาย แหม มันมีแต่ความสุขความสบาย แล้วพอใจอยู่ในความว่างความสุขความสบาย ก็จะรักมัน เห็นไหม จะไม่หลุดพ้นนะ ถ้าหลุดพ้นต้องเห็นไตรลักษณ์ ถ้าเห็นอย่างอื่นนะ ไม่รักก็เกลียด

๕. ร่างกายเจ็บป่วย แต่จิตใจเราอย่าป่วยด้วย

[๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๕๖]

ปวดเท้านะ เราก็รู้ไป เท้ามันปวดเราอย่าไปปวดกับมัน เราปฏิบัติเนี่ยนะ ร่างกายมันเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดานะ ร่างกายเจ็บป่วยนี่แก้ไม่ได้ มันเป็นเรื่องทางร่างกาย แต่จิตใจเราอย่าป่วยด้วย พระพุทธเจ้าท่านเทียบให้ฟัง บอกว่าการเจ็บป่วยทางร่างกายเหมือนถูกลูกธนูดอกที่หนึ่ง แล้วใจเรายังกลุ้มใจไปด้วย เหมือนโดนธนูลูกที่สอง เราสามารถโดนธนูลูกเดียวได้โดยไม่โดนลูกที่สอง หมายถึงว่าร่างกายเราเจ็บป่วยนะ ใจของเราสบายอยู่ได้

เพราะฉะนั้นเวลาที่โยมปวดขานะ โยมดูลงไปเลย ขามันปวดนะ ไม่ใช่เราปวด ช่วยมันคิดนิดหนึ่ง ท่องไว้เลยนะ ขามันปวดไม่ใช่เราปวด ท่องเอาไว้อย่างนี้นะ ดูใจของเราไปเรื่อย ร่างกายป่วยอย่าให้ใจกลุ้ม ถึงใจกลุ้มร่างกายก็ไม่หายเจ็บหรอก กลายเป็นเราต้องเจ็บที่ใจไปอีกที่ แค่เห็นไป ร่างกายมันปวด เราไม่ได้ปวดด้วย ดูอย่างนี้

๓.๑๓ จิต

๑. จิตหนึ่ง

[(๑) ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑]

นิพพานเป็นหนึ่ง เป็นธรรมที่เป็นหนึ่ง จิตซึ่งไปรู้นิพพานก็เรียกว่า "จิตหนึ่ง" หลวงปู่ดูลย์เรียกว่า "จิตหนึ่ง" ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านเรียกว่า "จิตเดิมแท้" หลวงปู่เทสก์ท่านเรียกว่า "ใจ" หลวงปู่บุดดาท่านเรียกว่า "จิตเดียว" หลายสำนวนนะ จริงๆ ในภาษาทางอภิธรรม เขาจะเรียกว่า "โลกุตตรจิต" เป็นจิตซึ่งไม่มีอะไรปรุงแต่ง ก็จะไปเห็นธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง คือเห็นนิพพาน

๒) เมื่อเรามาหัดภาวนาสักช่วงหนึ่ง จะเห็นว่าโลกข้างนอกว่างเปล่า ส่วนที่หนักๆ ที่เป็นทุกข์นั้น อยู่ที่ใจเรานี่เอง ใจเรากับโลกข้างนอกไม่เท่าเทียมกัน ถ้าเราภาวนาไปอีกช่วงหนึ่งจะพบว่าโลกข้างนอกก็ว่างเปล่า ใจของเราก็ว่างเปล่าเสมอกัน จิตจะมีสมาธิบริบูรณ์ แต่ถ้ามันไม่เท่าเทียมกัน มีข้างหนึ่งหนักข้างหนึ่งเบา มันจะเกิดการเคลื่อนไป เมื่อมันมีความต่างศักย์แล้วมันจะเคลื่อน เหมือนระดับน้ำที่ไม่เท่ากันสองถัง มีท่อต่อตรงกลาง น้ำที่สูงก็ไหลไปสู่ที่ต่ำ จิตมีธรรมชาติไหลลงที่ต่ำโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่ถ้าภาวนาไปจนเห็นโลกข้างนอกว่างเปล่า จิตใจภายในก็ว่างเปล่าเสมอกัน จิตก็จะมีสมาธิบริบูรณ์ นี่เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี จิตจะไม่หลงไปหาโลกข้างนอกอีกแล้ว ไม่รู้จะไปหาทำไม เพราะอยู่กับตัวเองก็สบายดีอยู่แล้ว ถึงภาวนาอย่างนี้ก็ยังไม่ถึงที่สุด ต้องภาวนาจนข้างนอกข้างในเป็นอันเดียวกัน

หลวงปู่ดูลย์ เคยสอนหลวงพ่อมายี่สิบกว่าปีแล้วว่า "วันใดที่เห็นจิตกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวกัน เธอจะเข้าใจธรรมะทั้งหมดในรวดเดียวเลย" คือเมื่อใดที่เราภาวนาจนสามารถสลัดคืนจิตให้โลกไปได้ จิตกับโลกเป็นอันเดียวกัน อย่างนั้นคือปล่อยวาง

โลกภายนอกปล่อยวางโลกภายใน พอปล่อยวางแล้ว มันก็เป็นธรรมชาติอันเดียวกันล้วนๆ จิตที่หลุดพ้นออกจากภายในออกจากภายนอก นี้แหละคือจิตหนึ่ง จิตที่เป็นอิสระ ไม่ใช่จิตที่เป็นคู่ ไม่ใช่จิตที่เป็นสอง

จิตที่เป็นหนึ่งในอภิธรรมเรียกว่ามหากิริยาจิต มหากิริยาจิตไม่ทำกรรมแล้ว ไม่ขยับเขยื้อน ภายนอกว่างเปล่า ภายในเหมือนก้อนหินและท่อนไม้ คือ ไม่มีความเคลื่อนไหวใดๆ เลย จิตที่เป็นหนึ่งนี้ ครอบโลกครอบจักรวาล เต็มโลกเต็มจักรวาล เมื่อมันเต็มโลกเต็มจักรวาลแล้ว มันไม่เคลื่อนไปไหนอีกแล้ว เพราะมันไม่มีที่ให้เคลื่อนไปไหนอีกแล้ว จิตกับธรรมะก็จะรวมเป็นอันเดียวกัน ธรรมะซึ่งเป็นธรรมะล้วนๆ ซึ่งไม่เกิดไม่ดับก็เต็มโลกเต็มจักรวาลต่อหน้าต่อตา เห็นสุญญตาหรือนิพพานครอบคลุมทุกสิ่งทุกอย่างเต็มบริบูรณ์ ไม่เคยบกพร่อง นิพพานไม่เคยเกิดขึ้นและไม่เคยหายไปไหน จิตที่สัมผัสนิพพานจะมีความสุขล้วนๆ เราจะสัมผัสนิพพานได้ ถ้าเราปล่อยวางความยึดถือจิตไปแล้ว

๒. จิตที่เป็นหนึ่งไม่มีอะไรมาย้อมได้

ที่จริงธรรมะไม่ได้อยู่ไกล คนที่ให้ธรรมะเราคนแรกคือพ่อแม่เรา เพราะพ่อแม่ให้รูปธรรมคือกายซึ่งเป็นที่ตั้งของนามธรรม รูปธรรมนามธรรมนี้แหละคือธรรมะ นอกนั้นก็เป็นครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็มาต่อเติมให้เรารู้จักใช้ต้นทุนที่พ่อแม่ให้ ให้มันเกิดประโยชน์ คนที่ไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม มีต้นทุนที่ดี มีกายมีใจ มีรูปมีนาม เอามันไปทำชั่ว เรียกว่าใช้มันไม่เป็น พัฒนาจิตใจต่อไปไม่ได้ ครูบาอาจารย์ก็มาบอกต่อว่า จะใช้รูปใช้นามให้เป็นประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร ทีแรกก็ใช้รูปใช้นามไปถือศีล ทำทาน ทำสมาธิ สุดท้ายก็ใช้รูปใช้นามให้เกิดประโยชน์สูงสุด คือเอามาเรียนรู้ เป็นบทเรียนให้เราเรียนรู้รูป เรียนรู้นาม วันหนึ่งเข้าใจความเป็นจริงของรูปของนามว่าไม่ใช่ตัวเราจะได้พระโสดาบัน แล้วเฝ้ารู้รูปรู้นามต่อไปอีกจนปล่อยวางรูปได้ ปล่อยได้เด็ดขาดได้พระอนาคามี ถ้าปล่อยวางจิตได้เด็ดขาดก็หมดธุระทางศาสนา คราวนี้มีสุขล้วนๆ เลย อย่างนี้สมกับที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ถ้ายังไม่ถึงขนาดวางจิตวางใจได้ แค่เห็นความจริงว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเรา ก็ถือว่าดีมากแล้ว วันหนึ่งข้างหน้าในอนาคตไม่กี่ชาตินี้ก็จะวางจิตวางใจได้

ฉะนั้นเราก็ใช้ต้นทุนที่พ่อแม่ให้มา ใช้คำสอนของครูบาอาจารย์ที่สืบทอดมาจากพระพุทธเจ้าให้มารู้กายรู้ใจ อย่ากำหนดนะ ที่พลาดก็ตรงที่กำหนดนั่นแหละ รู้แล้วมันจะเห็นความจริง กำหนดมันจะเห็นแต่ความนิ่ง

ฉะนั้นการหัดรู้หัดดูมีสิ่งที่ผิดพลาดหลักๆ สองอัน คือ เผลอไปบ้าง เพ่งเอาไว้บ้าง ที่ผิดหลักๆ มีสองอัน เดี๋ยวก็หนักไป เดี๋ยวก็เบาไป มันจะหลงไปสู่ความเป็นคู่ๆ ไม่เผลอไปก็เพ่งไป ไม่หนักไปก็เบาไป ไม่สุขก็ทุกข์ ไม่ดีก็ชั่ว ไม่ละเอียดก็หยาบ ไม่อยู่ข้างในก็ไหลไปข้างนอก มันจะเวียนอยู่ในธรรมะที่เป็นคู่ๆ ถ้าปัญญาแจ่มแจ้งขึ้นมาก็จะไม่อยู่กับความเป็นคู่แล้ว เห็นเลยว่าสุขกับทุกข์ก็เสมอกัน ไม่เอา ดีกับชั่วก็เสมอกัน ไม่เอา หยาบกับละเอียด ภายในกับภายนอกเสมอกันหมด ไม่เอา ใจไม่เอาเอง ทำไมไม่เอา เพราะใจมันเห็นความไร้สาระ สุขมันชั่วคราว ทุกข์มันชั่วคราว ดีก็ชั่วคราว ชั่วก็ชั่วคราว ข้างในข้างนอกก็ชั่วคราว อะไร ๆ ที่หยั่งลงไปรู้ได้เรียกว่าภพทั้งหมดเลย ก็เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย ถ้าใจเห็นทุกอย่างเป็นของชั่วคราวทั้งหมด ใจวาง ค่อยวางไป ต่อไปเหลือหนึ่ง ไม่เป็นคู่แล้ว จิตก็เป็นจิตหนึ่ง ธรรมก็เป็นธรรมหนึ่ง ไม่ใช่เป็นธรรมคู่ๆ

ธรรมที่เป็นหนึ่งก็มีแต่นิพพาน ธรรมนอกจากนิพพานเป็นธรรมคู่ จิตที่เป็นหนึ่งเรียกว่า มหากิริยาจิต เป็นหนึ่งเพราะว่าไม่ข้องแวะ ไม่ไปถูกความเป็นคู่มาย้อมมัน ใจของเราถูกสิ่งที่เป็นคู่มาย้อม เช่น ถูกสุขกับทุกข์มาย้อม ถูกดีกับชั่วมาย้อม ย้อมได้ ใจนั้นโดยตัวของมันเองเป็นหนึ่งอยู่แล้ว แต่ที่มันกลายเป็นสองเพราะมีสิ่งมาย้อม ยังย้อมติด ฉะนั้นให้เราเรียนรู้ไปจนวันหนึ่งไม่มีอะไรย้อมใจติด ใจนี้เหมือนดอกบัวอยู่ในน้ำแต่ไม่เปียกน้ำ ไม่มีอะไรมาย้อมได้ จะมีแต่ความสุขล้วนๆ มีแต่ความสุขที่สุดเลย บอกไม่ถูกว่าสุขอย่างไร ไม่ใช่สุขตอนไปเข้าสมาบัตินะ ไม่จำเป็นเลย สุขตอนเข้าสมาบัติก็ยังกระจอกงอกง่อยอยู่ มีความสุขล้วนๆ เลย ตลอดเวลาทั้งตื่นทั้งหลับเลยนะ ยืนเดินนั่งนอนก็มีแต่ความสุข มีความสุขเพราะว่าใจไม่ถูกความเป็นคู่มาย้อมเอา ถ้ายังถูกสิ่งที่เป็นคู่ย้อม ยังแกว่งไปแกว่งมา ค่อยเรียนไป

๓. จิตหนึ่ง ธรรมหนึ่ง

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑)]

การเจริญสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว แต่ว่าเมื่อเจริญไปถึงขีดสุดแล้ว จิตจะเข้าไปสู่สภาวะอันเดียวกันนั่นแหละ จะว่าง ไม่มีอะไร ว่างสว่างนะ ไม่ใช่ว่างแล้วมืดๆ บรรลุมันสว่างนะ อาโลโก อุทะปาทิ แสงสว่างเกิดขึ้นนะ ว่างแล้วสว่างบริสุทธิ์ หมายถึงไม่มีอะไรปรุงแต่งเลย หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต มันบริสุทธิ์อย่างนี้ ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง แต่เหลืออยู่อย่างหนึ่งคือความไม่มีอะไรนั่นแหละ

ดังนั้นนิพพานไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย นิพพานไม่ใช่แปลว่าขาดสูญ ขาดสูญเป็นอุจเฉททิฏฐิ แต่นิพพานไม่ได้แปลว่ามีอะไร ถ้ามีอะไรอยู่ก็เป็นสัสสตทิฏฐิ ซึ่งเป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งคู่

ฉะนั้นบางทีครูบาอาจารย์ท่านบอกปลายทางที่ว่า "ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" หลวงปู่ดูลย์เรียกรวมอยู่ในคำเดียวคือคำว่า "รู้" คำว่ารู้ของท่านเนี่ย นิยามคือยาวเฟื้อยนี่แล้วสภาวะของจิตที่ทรงอยู่ตรงนี้เรียกว่า "จิตหนึ่ง" ธรรมที่จิตหนึ่งนี้ไปสัมผัสอยู่ เรียกว่า "ธรรมหนึ่ง" อะไรที่เป็นธรรมหนึ่ง ธรรมหนึ่งคือธรรมที่ไม่ใช่คู่ ธรรมหนึ่งมีสิ่งเดียวคือนิพพาน

จิตที่รู้นิพพานเป็นอารมณ์อยู่นี่ ไม่ปรุงแต่ง ไม่แสวงหา ไม่ดิ้นรน เรียกว่าจิตหนึ่ง ท่านพุทธทาสเรียกจิตเดิมแท้ หลวงปู่บุดดาเรียกว่าจิตเดียว แล้วแต่จะเรียกนะ เราจะเรียกว่าอะไรก็ได้ เรียกว่าพุทธะก็ได้ เรียกว่าธรรมก็ได้ เรียกว่าอะไรก็ได้ เพราะชื่อไม่สำคัญ

๔. การทำงานของจิต

[๒๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๕๕]

สังเกตไหม แต่เดิมมันไม่มีอะไร มันมีเสียงมากระทบหู แต่เรายังไม่รู้ว่าเสียงอะไร ใจมันก็แหวกตัวผุดขึ้นมา พอขึ้นมาแล้วเนี่ย มันถึงไปกระทบเสียง คราวนี้มันถึงจะแปลได้ โอ้ นี่ลูกเรา มีเสียงแล้ว หายใจดัง อะไรอย่างนี้ พอลูกเราหายใจดังใช่ไหม ขั้นต่อมาชักจะเป็นห่วงแล้ว การทำงานของจิตมันจะทำอย่างนี้

แต่เดิมอยู่ในภวังค์ ไม่ได้ขึ้นมารับอารมณ์ภายนอก มีเสียงมายั่ว หรือมีรูป มีกลิ่น มีรสมายั่วนะ มันก็ค่อยไหวตัวขึ้นจากภวังค์ จิตขึ้นมาจากภวังค์มารับรู้อารมณ์ภายนอก แต่ตอนที่มารับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายครั้งแรกเนี่ยนะ มันสักแต่รู้ สักแต่ว่าเห็น มันไม่รู้ว่าคืออะไร มันมารู้เพราะว่าจิตมันทำงานอีกครั้งหนึ่งถึงจะแปลออกมาได้ว่า อันนี้คืออันนี้ พอมันแปลได้แล้วมันก็เริ่มตัดสินให้ค่าว่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้ชอบ อันนี้ไม่ชอบนะ แล้วจิตถึงเกิดกุศลอกุศลขึ้นมา นี่วิถีของจิตเป็นอย่างนี้

พอมันเกิดกุศลอกุศลนะ ก็เรียกว่ามันไปเสวยอารมณ์แล้ว เช่น มันเป็นห่วงลูกนะ ห่วงอยู่ช่วงหนึ่ง จิตจะลงภวังค์อีก เดี๋ยวก็ขึ้นมาใหม่ เดี๋ยวก็ลงอีก ขึ้นลงอยู่อย่างนี้ทั้งวัน

๕. วิถีของจิต

[๑๕ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๑]

อะไรที่ยังพูดออกมาได้ยังไม่ใช่ของจริง เจ้าคุณนรฯ (เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต) ถึงบอกว่า "ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ไม่ใช่ของจริง" สังเกตไหม ทีแรกใจเราอยู่ในภวังค์ ยังไม่ได้รับรู้อะไร ต่อมามันเคลื่อนไหวอยู่ข้างใน แต่ก็ยังไม่ทันรู้อะไร ไม่รู้เรื่องอะไรเลย ต่อมาก็มาปรากฏขึ้นทางตา ทางหู ไปมองเห็นหรือได้ยินเสียง พอมองเห็นปุ๊บ ก็ยังไม่รู้ว่าอะไร มีการส่งสัญญาณมาที่ใจ ใจให้ค่า รู้สึกไหม ใจให้ค่า ตรงที่ใจให้ค่า พิจารณาให้ค่ามันทำงานตรงนี้เรียกว่าสันตีรณจิต เสร็จแล้วมันถึงจะตัดสินใจให้เกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกุศลอกุศลทางใจขึ้น ตัวที่ตัดสินนี้เรียกว่าโวฏฐัพพนจิต เสร็จแล้วจิตใจก็จะเคล้าอยู่ในอารมณ์อันนั้นที่เป็นกุศลอกุศล อันนี้เป็นชวนจิต พอมันจับอารมณ์ได้ชัดอยู่ช่วงหนึ่ง มันจะค่อยๆ เบลอลงไป เบลอลงไปนิดหนึ่งนะเรียกว่าตทาลัมพนจิต

ไม่ต้องจำชื่อก็ได้ แต่ถ้าเราภาวนา เราจะเห็นเหมือนอย่างในอภิธรรมเป๊ะเลย เสร็จแล้วจิตจะลงภวังค์ ตัดความรู้สึกเรื่องนั้นไป เดี๋ยวก็ไหวตัวขึ้นมารับอารมณ์อันใหม่ มาพิจารณาใหม่ ตัดสินใหม่ จิตก็วนเวียนทำงานอยู่อย่างนี้เอง

ตรงที่เขาพิจารณาให้ค่าอันหนึ่ง ตรงที่รู้ว่าเขาให้ค่า มันขึ้นวิถีใหม่ ตรงที่เบลอลงเรียกว่าตทาลัมพนะ เบลอลงไป แล้วก็ลงภวังค์นะ พอลงภวังค์แล้วมันจะเหมือนกับหายไปช่วงหนึ่งแล้วก็ขึ้นมาใหม่ เราจะเห็นเลยว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนะ มีช่องว่างอันหนึ่งมาคั่นแล้วเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป มีช่องว่างมาคั่นอีก

มันหัดภาวนาแล้วถึงเห็น ต่อไปถึงจะเข้าใจที่หลวงพ่อบอกว่า คนอื่นสร้างปัญหาให้เราได้นะ แต่เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาใส่ตัวเอง นี่คือกระบวนการที่เห็นนั่นแหละ มันจะสร้างขึ้นมา ตอนนี้เราเห็นเรื่องวิถีของจิต ต่อไปเราก็จะเห็นปฏิจจสมุปบาท (การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา) คนที่เห็นปฏิจจสมุปบาทต้องเป็นพระอริยบุคคล

๖. จิตเรามีเปลือกคืออาสวะห่อหุ้มเอาไว้

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๓]

สังเกตไหม จิตเราถูกอะไรห่อหุ้มเอาไว้ จิตเรามีเปลือก ดูออกไหม จิตเหมือนอยู่ในแคปซูล แคปซูลที่น่ารำคาญ จิตถูกขังอยู่ในที่แคบๆ ที่น่าอึดอัด รู้สึกไหม

เนี่ยภาวนานะ จนกระทั่งเกิดอริยมรรคครั้งที่สี่แล้ว สิ่งที่ห่อหุ้มจิตจะแตกออกมา เหมือนกับหลวงพ่อพุธเคยสอนหลวงพ่อบอกว่า เมื่อจิตมันพัฒนาเต็มที่แล้วนะ มันเหมือนลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วเจาะทำลายเปลือกออกมา ลูกไก่หลุดออกจากเปลือกไข่ฉันใด จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะฉันนั้นแหละ

ฉะนั้นพวกเราวันนี้ เราภาวนาจนเห็นอาสวะเนี่ย เราเห็นเปลือกมัน ถึงวันหนึ่งจะหลุดออกมา อาสวะเนี่ยย้อมจิตอยู่ตลอดเวลา ดูออกไหม อาสวะเนี่ยเป็นทางให้กิเลสอนุสัยไหลซึมซ่านเข้ามาถึงจิตถึงใจ เมื่ออาสวะขาดลงไปแล้วเนี่ย ไม่มีอะไรซึมซ่านเข้าถึงจิตใจได้อีกแล้ว

อาสวะคล้าย ๆ รกที่ห่อหุ้มเด็กเอาไว้ เป็นทางผ่านเข้ามาของอาหารของสิ่งต่างๆ เมื่อมันขาดออกจากกันแล้วนะ เด็กกับรกขาดออกจากกันแล้วมันไม่ซึมซ่านเข้ามาทางผิวกายแล้ว ค่อยเรียนไป ค่อยฝึกไป

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนะ ท่านบอกว่าสอนใบไม้หนึ่งกำมือ ธรรมะจริงๆ เหมือนใบไม้ในป่า หลวงพ่อลองเล่าใบไม้ในป่าให้ฟังบ้างนิดหน่อยนะ สิ่งที่เราได้นะ ไม่ใช่ใบไม้ทั้งป่าหรอก อันนี้เป็นของเล่นของแถม ความรู้ความเข้าใจไม่เท่ากันหรอกแต่ละคน

แต่สิ่งที่เท่าเทียมกันของผู้ปฏิบัตินะ เมื่อทำเต็มที่แล้วก็คือความพ้นทุกข์พ้นกิเลส นี่เท่าเทียมกัน ถึงความบริสุทธิ์เท่าๆ กัน กระทั่งพระอรหันต์องค์สุดท้ายที่เป็นสาวก ที่ไม่ได้มีของเล่นของแถม เจอกับพระพุทธเจ้าเนี่ยก็ถึงความบริสุทธิ์อันเดียวกันเท่าเทียมกัน แต่ความรู้ความเข้าใจไม่เท่ากัน พระพุทธเจ้านะ ปัญญาท่านมาก ท่านรู้จักใบไม้ทั้งป่า พระสาวกก็รู้น้อยลงๆ นะ ส่วนสาวกธรรมดาเนี่ย รู้ใบไม้ในกำมือ แต่เท่านั้นพอแล้ว อย่าโลภมากนะ ใบไม้กำมือเดียวเนี่ย เรียนกันหลายชาติ เรียนกันทั้งชีวิต เอาชีวิตเข้าแลกเลยนะ

๗. จิตเกิดดับต่อเนื่องกันตลอดเวลา

[๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๗]

สิ่งในโลกนี้ที่เรายังยึดถือเหนียวแน่นที่สุดคือกายกับจิต ระหว่างกายกับจิตก็ยึดถือจิตมากกว่ากาย ปล่อยวางกายได้ก่อนปล่อยวางจิต เพราะเรารู้สึกจิตนี้เป็นตัวเรา รู้สึกไหม ในนี้มีเราอยู่คนหนึ่ง เรารักที่สุด เราหวงแหนที่สุด เราเห็นว่าเป็นตัวเรา พอร่างกายแตกสลายไปนะ เรายังหวังที่จะให้ตัวเราถอดออกจากกายนี้ไปหากายใหม่ เนี่ยเราคิดว่าพอตายปุ๊บนะ จิตดวงเดิมนี้แหละซึ่งมันเป็นตัวเรานี่แท้จริง มันจะไปเกิดใหม่

ทฤษฎีที่ว่าจิตดวงเดิมไปเกิดใหม่เป็นมิจฉาทิฏฐินะ ไม่ใช่ศาสนาพุทธ คำสอนในศาสนาพุทธก็คือ จิตนี้เกิดดับอยู่ตลอดเวลาแต่ว่าเกี่ยวเนื่องกันไป ฉะนั้นจิตดวงนี้ดับลง จิตดวงใหม่เกิดขึ้น จิตในภพนี้ดับลง จิตในภพใหม่เกิดขึ้น มันจะสืบเนื่องไป ไม่ใช่ตัวเดิม ถ้ายังเห็นเป็นตัวเดิมเห็นเป็นตัวเดียวก็จะรู้สึกอย่างเหนียวแน่นว่าเป็นตัวเรา มีเราอยู่คนหนึ่ง

แต่พอเราเริ่มเห็นความเกิดดับของจิต เห็นเลยว่า จิตเดี๋ยวก็เกิด เดี๋ยวก็ดับ ดูอย่างไร จิตไม่มีตัวตนนี่ เราดูจิตตสังขาร ดูที่ตัวจิตตสังขาร เช่น จิตที่มีความสุขเกิดแล้วดับไป เกิดจิตเฉยๆ จิตเฉยๆ มีอยู่แล้วก็ดับไป เกิดจิตที่มีความทุกข์ เราจะเห็นเลย เออ จิตมันเกิดดับอย่างนี้ หรือจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป เกิดจิตอกุศลขึ้นแทน เช่น เรารู้ตัวขึ้นมา นี่เป็นจิตที่เป็นกุศล เดี๋ยวก็เผลอ ตรงเผลอเนี่ยเป็นจิตอกุศล รู้ไปเผลอไป รู้ไปเผลอไปอย่างนี้เรื่อยๆ ก็จะเห็นเลย ทั้งกุศลทั้งอกุศลเกิดแล้วก็ดับไปเรื่อยๆ ไม่ใช่จิตดวงเดิมหรอก ไม่ใช่จิตดวงเดียวหรอกนะ

หรือถ้าใครสติปัญญาว่องไว ดูพฤติกรรมของจิต จิตเดี๋ยวก็เกิดที่ตาแล้วก็ดับ เกิดที่หูแล้วก็ดับ เกิดที่จมูกที่ลิ้นที่กายที่ใจแล้วก็ดับไปๆ ไม่ใช่ดวงเดิม

ถ้าสติปัญญายังไม่แก่รอบจะเห็นว่า จิตมีดวงเดียวแล้วก็วิ่งไป วิ่งไปที่ตาแล้วเราก็ดึงคืนมา วิ่งไปที่หูแล้วก็ดึงคืนมา อันนี้เพราะอาศัยสัญญาไปสำคัญมั่นหมายเอาว่าจิตเรามีดวงเดียว แท้จริงจิตเกิดที่ตาก็ดับที่ตา เกิดที่หูก็ดับที่หู เกิดที่ใจก็ดับที่ใจนะ แต่มันเกิดต่อเนื่องกันรวดเร็ว มันเลยเกิดภาพลวงตาว่ามันเคลื่อนที่ได้ เกิดเป็นภาพลวงตาขึ้นมาคล้ายๆ หนังการ์ตูนนะ

ตัวการ์ตูนไม่ได้กระดุกกระดิกได้ใช่ไหม เป็นรูปวาดแต่ละรูป แต่ว่าแต่ละรูปมันไม่ซ้ำที่เดิม พอมันเกิดดับต่อเนื่องกันรวดเร็วก็เลยเห็นว่าตัวการ์ตูนนี้มีตัวเดียว แล้วมันเดินได้ มันวิ่งได้ การ์ตูนตัวสุดท้ายที่หลวงพ่อดูก็โดเรม่อนนะ หลังจากนั้นไม่ได้ดูแล้ว รู้จักแต่โดเรม่อน โดเรม่อนไม่มีจริง โดเรม่อนที่ว่าเดินได้นั้นเป็นภาพลวงตา มันคือภาพแต่ละภาพแต่ละภาพมาต่อๆ ๆ กัน ก็เหมือนกันนะ จิตก็เกิดดับแบบนั้นแหละ เกิดดับเป็นรูปๆ ไป แต่มันต่อเนื่องกันเร็ว เราเลยรู้สึกว่ามันมีตัวตนอยู่จริง

ฉะนั้นตัวตนนี่เป็นภาพลวงตาเท่านั้นเองนะ ที่เกิดจากความต่อเนื่องของรูปธรรมนามธรรมที่มันเกิดดับต่อเนื่องไป แล้วอาศัยความจำได้หมายรู้ ไปหมายเอง เนี่ยทำไมเราเห็นภาพการ์ตูนภาพที่หนึ่งกับภาพที่สองมันต่อเนื่องกัน เพราะว่าจิตมันจำได้ ขณะที่ตามองเห็นรูปที่หนึ่งเนี่ย จิตมันจำรูปนั้นได้ พอรูปที่หนึ่งดับไป เกิดรูปที่สองขึ้นมา ภาพความจำในใจยังไม่ได้ดับไปทีเดียว มันจำขึ้นมาได้อีก มันก็เลยเห็นว่า อ้อ มันเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน มันเป็นภาพลวงตา

ฉะนั้นทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรมนะ ในความเป็นจริงเกิดดับต่อเนื่องกันตลอดเวลา หาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ เป็นแค่ภาพลวงตาทั้งหมดเลย พระพุทธเจ้าถึงสอนขันธ์ห้าเป็นภาพลวงตาเหมือนพยับแดด เหมือนภาพลวงตา เหมือนความฝัน เหมือนหมอกควัน ฯลฯ เนี่ยเราเรียนนะ จนเราเห็นตัวจริง เห็นความจริงว่าไม่มีเรา เห็นแต่สิ่งที่มีอยู่เนี่ย ซึ่งมันไม่ใช่เรานั้น มันก็เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นอย่างนี้คือเส้นทางไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น

ถ้ายังเห็นเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างนะ มันก็จะเกิดยินดีและยินร้ายขึ้นมา พอมีความสุขก็ยินดี พอมีความทุกข์มันก็ยินร้าย จิตมีความยินดียินร้าย จิตก็ดิ้นรนปรุงแต่งไม่เลิก มีความสุขก็อยากรักษา ความสุขหายไปก็อยากแสวงหา มีความทุกข์ก็เกลียดมันไม่อยากให้ความทุกข์เกิดขึ้น จิตที่ดิ้นรนทำงานคือการสร้างภพสร้างชาตินั่นเอง ทันทีที่จิตทำงานสร้างภพสร้างชาติ ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนมันก็จะมีขึ้นมา

๘. จิตไม่มีรูปร่างให้ดู แต่เราดูจิตตสังขาร

[๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๑๗]

กิเลสเป็นของถูกรู้ถูกดู ความโกรธเป็นของที่จิตไปรู้เข้า อะไรที่เป็นของถูกรู้ถูกดูมันก็ไม่ใช่จิต ตัวจิตเองไม่มีรูปร่างให้ดูหรอก เพราะฉะนั้นเวลาดู เราดูจิตตสังขาร

รูปร่างของจิตคืออะไร คือสัญญากับเวทนา ก็ปรุงขึ้นมาเป็นกุศลหรืออกุศลเรียกว่าจิตตสังขาร เราไม่ได้ดูตัวจิตตรงๆ ตัวจิตตรงๆ จะไม่เห็นเพราะไม่มีรูปร่าง ให้รู้ไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ แต่ใจเป็นคนดูมันอยู่ต่างหาก ไม่ต้องพยายามหาจิตนะ อย่าใช้จิตแสวงหาจิต

๙. การเห็นจิตเกิดดับ สามารถถอดถอนความเห็นผิดได้

จิตขึ้นรับวิถี ขึ้นรับอารมณ์ไปนะ เสพอารมณ์เต็มที่จะตกภวังค์ จะมีช่องว่างมาคั่นอันหนึ่ง ไม่มีกาย ไม่มีจิต หายไปหมด แล้วเดี๋ยวจิตดวงใหม่ก็จะเกิดขึ้นมา ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป แล้วก็มีช่องว่างมาคั่น ถ้าเรามีสติมีปัญญาเห็นอย่างนี้ สันตติมันขาด ความต่อเนื่องมันขาด แต่เดิมเราไม่เคยเห็นความต่อเนื่องของจิต เราคิดว่าจิตมีดวงเดียว จิตของเราตั้งแต่เด็กๆ จนเดี๋ยวนี้ก็ดวงเดิม แต่การที่เราฝึกจนวิปัสสนาญาณมันเกิด เห็นความเกิดดับจริงๆ ว่าจิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีช่องว่างมาคั่น มีดวงใหม่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป การที่เราเห็นจิตเกิดดับนี้สำคัญมากนะ ถึงวันหนึ่งใจมันจะยอมรับความเป็นจริง ว่าจิตนี้เกิดดับ จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราไม่มี ถึงตรงนี้จะเข้าถึงธรรมะ

บางคนเห็นจิตเกิดดับ มีช่องว่างมาคั่น บางคนเห็นขันธ์แตกกระจายไป รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละตัวกระจายออกไป แต่ละตัวทำหน้าที่ของตัวเอง แล้วแต่ละตัวที่ทำหน้าที่ของตัวเองนั้น ไม่มีตัวเราแทรกอยู่เลย อย่างนี้ก็ถอดถอนความเห็นผิดว่ามีเราได้

๑๐. จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่น

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๖]

มนุษย์แต่ละคนเป็นเศษธุลีของจักรวาล ไม่ได้มีความหมายอะไร ที่จริงแต่ละคนไม่ได้มีนัยยะที่มีความหมายเลย ตายเสียก็ไม่ได้ทำให้โลกนี้เตี้ยลง ความสำคัญตนทำให้ตัวมันใหญ่ขึ้นมา ที่จริงไม่ได้มีอะไร รู้ลงไปจนเห็นความไม่มีอะไร ไม่มีตัวตนอะไรที่ยิ่งใหญ่ที่แท้จริง ดูลงไปจนหมดความยึดถือกายยึดถือใจ นี่เป็นผลของการปฏิบัติ คือมันไม่ยึดถือเอง เพราะอะไร เพราะมันมีปัญญาเห็นของจริง มีแต่ของไม่เที่ยง ยึดทำไม มีแต่ของเป็นทุกข์ ยึดทำไม มีแต่ของไม่ใช่เรา จะไปยึดอยู่ทำไม ยึดมาแล้วมีอะไรเกิดขึ้น ยึดมาแล้วมีแต่ทุกข์เกิดขึ้น

นี่สติปัญญามันลึกซึ้งลงไปนะ ยึดมาแล้วมีแต่ทุกข์เกิดขึ้น คือการเห็นปฏิจจสมุปบาทแจ้งตรงนี้ โอ้ ยึดเอาไว้ก็มีแต่ทุกข์นะ แล้วของที่ไปยึดอยู่ก็ไม่ใช่ของดีของวิเศษ มันก็คือตัวทุกข์ล้วนๆ เลย เนี่ยจิตปิ๊งตรงนี้นะ ปิ๊งทีเดียวขาดสะบั้นเลยนะ จิตรวมเข้ามานะ อาสวกิเลสถูกถอดถอน จิตหลุดพ้นออกจากอาสวะ ไม่ได้ทำลายอาสวกิเลสนะ แต่จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ไม่มีการทำลายอะไรสักอย่างหนึ่ง ทำลายความไม่รู้อันเดียวเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปละกิเลสนะ พอหมดความไม่รู้เท่านั้นเอง จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะความไม่ถือมั่น ในพระไตรปิฎกเวลาท่านใดท่านหนึ่งบรรลุพระอรหันต์นี่พระไตรปิฎกจะบอกว่า จิตของท่านผู้นั้นหลุดพ้นจากอาสวกิเลสเพราะความไม่ถือมั่น ไม่ถือมั่นในอะไร ไม่ถือมั่นในรูปนามกายใจนี้

พอหลุดพ้นแล้วเกิดอะไรขึ้น ท่านก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ว่าชาติคือความเกิดที่จิตจะเที่ยวแสวงหาภพทั้งหลายนี่ ไม่มีอีกแล้ว ชาติจบแล้ว พรหมจรรย์คือการประพฤติปฏิบัติธรรมจบแล้ว กิจที่ควรทำเพื่อความพ้นทุกข์ทำเสร็จแล้ว

๑๑. จิตเขาหลุดของเขาเอง

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๙]

ใจมันเดินของมันได้เอง คือในขณะที่เราไม่ได้เข้าไปปรุงไปแต่ง ใจมันถอดถอนตัวเองออกมา ใจของเราที่มันถอดถอนออกจากโลกไม่ได้นี่ เพราะมันเข้าไปปรุงไปแต่ง พอเราเว้นการทำอะไรทั้งหมด เว้นการทำงานภายในเด็ดขาดลงไป ใจมันก็จะหลุดออกมา ถ้ามันมีกำลังมากเข้าๆ จะเกิดมรรคเกิดผลขึ้นมา

เพราะฉะนั้นเบื้องต้นเราทำกัมมัฏฐาน มันก็คือทำ ต้องทำไปก่อน ทำๆ ๆ ไปถึงจุดหนึ่ง มันหยุดของมันเอง ตรงที่มันหยุดโดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าตั้งใจหยุดก็คือการทำงาน อยากหยุดแล้วตั้งใจหยุด นี่ใช้ไม่ได้ แกล้งหยุด แต่ถ้าเราตามรู้ ตามดู แล้วใจเราเว้นขาดจากการปรุงเพิ่ม จิตมันทำงานไป แล้วใจเราไม่ได้ปรุงอะไรเพิ่มนะ มันจะคลายตัวของมันออกเองเลย เพราะฉะนั้นเวลาที่มรรคผลจะเกิดขึ้น จะต้องเว้นขาดจากความจงใจ จิตเขาหลุดของเขาเอง เขาคลายของเขาเอง

๑๒. จิตบรรลุธรรมของเขาเอง

[๒๐ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๗]

หลวงพ่อแต่ก่อนก็อยากได้มรรคผลนิพพานนะ ไปภาวนาอยู่วัดวังน้ำมอก ตอนเช้าๆ เข้าไปในโรงครัวเขา เห็นมีตู้หนังสือเก่าๆ อยู่อันหนึ่ง ขี้ฝุ่นท่วมเลย ไปเปิดดู มีหนังสือของอาจารย์มหาบัวชื่อ *เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม* เอามานั่งดู ภาวนานานแล้วมันเมื่อยมันเหนื่อยนะ เลยเอาหนังสือมานั่งดูเล่น อ่านไปไม่กี่หน้านะ ใจมันสอนขึ้นมาว่า ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้หรอก จิตเขาบรรลุของเขาเอง แต่อยู่ๆ จิตจะบรรลุของเขาเองได้ไหม ไม่ได้ ถ้าอยู่ๆ จิตบรรลุได้เองนะ จิตหมาจิตแมวก็นิพพานหมดแล้วนะ เราต้องมีการเรียนรู้ลงมาในกายในใจนะ

เบื้องต้นมีศีลไว้ มีความตั้งมั่นของจิตใจ จดจ่อในการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ไม่ละเลยไม่หลงลืม พอจิตรู้กายรู้ใจแจ่มแจ้ง จิตมันบรรลุมรรคผลนิพพานเอง ไม่มีใครทำให้ได้นะ มรรคผลนิพพานอย่างที่พยายามทำนี่ มันก็ทำไม่ได้หรอก ยังทำอยู่ ดูออกไหม ให้รู้ทันลงไปนะ ภาวนา จิตมันไม่ได้ต้องการพ้นทุกข์ มันต้องการความรู้ ไม่ได้ต้องการปัญญาด้วยนะ

ความรู้กับปัญญาคนละอันกันนะ มันต้องการความรู้ เพราะฉะนั้นเรียนๆ ไป ภาวนาไป พอไปเข้าใจตรงนี้นะ รู้แล้ว เดินต่อไปจะเข้ามรรคผลนิพพานได้ มันจะถอยแล้ว ถอยแล้วมาหาเส้นทางอีกเส้นหนึ่ง หาใหม่ หาไปนะ เจอทางนี้ไปได้แล้ว พอไปได้สักนิดๆ หน่อยๆ นะ พอรู้ทิศทางแล้วก็เลิกแล้ว ถอยกลับใหม่ จิตมันจะเวียนอยู่อย่างนี้ ไม่เฉพาะคนเดียวนะ มีเพื่อนด้วย จิตนะ บังคับมันไม่ได้ ถ้ารู้ทันมัน ก็พามันเรียนรู้ไปจนมันเห็นทุกข์ ถ้าเห็นทุกข์แล้ว มันถึงจะเข็ดขยาด มันไม่เอาแล้วความรู้ ไม่รู้จะเอาทำไม มีแต่ทุกข์ ถ้าเห็นทุกข์นะ ถึงจะเห็นธรรม ใจถึงจะยอมเข้าสู่ธรรม

๑๓. จิตเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ

ทั้งหมดที่หลวงพ่อพูดนี้นะ มันได้มาจากการรู้ทุกข์เท่านั้นเอง ได้มาจากการรู้กายรู้ใจนั่นเอง บางคน เบื้องต้นก็ต้องรู้กายก่อน เพราะยังรู้ใจไม่ได้ แต่สุดท้ายก็ต้องเข้ามาตะลุมบอนกันที่ใจนี้เอง เพราะความสุขความทุกข์ กุศลอกุศล หรือมรรคผลนิพพานเกิดขึ้นที่จิตที่ใจนี้เอง ฉะนั้นบางคนจะเริ่มต้นรู้กายก่อนก็ไม่เป็นไร ดูใจยังไม่ถึง ดูใจยัง

ไม่เห็น มาดูกาย กายเป็นบ้าน ใจเป็นเจ้าของบ้าน เรายังหาเจ้าของบ้านไม่ได้ เราก็ไปเฝ้าหน้าบ้านเอาไว้ วันหนึ่งจะได้เห็นเจ้าของบ้าน เดินอ้อมหน่อย ก็ยังดีกว่าไม่เดินเลย

การปฏิบัตินี่ สิ่งที่ไกลที่สุดที่เราจะเรียนรู้ก็คือกาย อย่าให้เกินกายออกไป ไม่ต้องไปเรียนรู้ของภายนอก บางคนไปเดินจงกรมนะ แล้วไปรู้พื้น ว่าพื้นนี้แข็ง พื้นนี้อ่อน พื้นนี้เย็น พื้นนี้ร้อน เราไปรู้พื้นทำไม เสียเวลา ไม่มีใครเห็นว่าพื้นเป็นตัวเราหรอก เราก็เห็นอยู่แล้วว่ามันไม่ใช่ตัวเรา อย่าให้เกินกายออกไป

มารู้กายมากเข้าๆ เราจะเห็นเลยว่ากายนี้มีความทุกข์บีบคั้นทั้งวันทั้งคืน อย่างนั่งอยู่นะ เดี๋ยวปวด เดี๋ยวเมื่อย มันปวด มันเมื่อยนี่ ใจเริ่มกระสับกระส่ายแล้ว เรารู้เข้ามาถึงใจแล้ว รู้กายเห็นเวทนา รู้เวทนาก็มาเห็นจิตเห็นใจ เข้ามาเป็นลำดับ ๆ นะ เข้ามาถึงจิตถึงใจ พอรู้ถึงจิตถึงใจแล้วก็ให้คอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไป จิตใจมีหน้าที่รู้สึกนึกคิด อย่าไปทำให้มันหมดความรู้สึกนึกคิด ให้มันทำงานของมันตามปกติ แล้วคอยตามรู้ตามดูไป นี่การปฏิบัติต้องอย่างนี้นะ

ถึงจุดหนึ่ง ปัญญามันจะเกิด มันเห็นเลยว่าจิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เป็นของไม่เที่ยง ทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่เคยหยุดเลย เป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่เป็นสุขนะ พวกเรายังไม่สามารถเห็นว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ เพราะฉะนั้นเราข้ามภพข้ามชาติไม่ได้ เราจะเห็นว่ามันสุขบ้างทุกข์บ้าง มันก็จะดิ้นรนหาความสุข ดิ้นรนหนีความทุกข์ ไม่เลิกหรอก

แต่ถ้าวันใดสติปัญญาแก่รอบจริงๆ นะ เห็นเข้ามาจนเห็นว่าจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ นะ เวลามันจะเห็น เราไม่ได้นึกได้ฝันว่าจะเห็นอย่างนั้น ไม่ได้เคยคิดมาก่อน ในขั้นของการปฏิบัติที่ผ่านมาๆ เราจะรู้สึกว่า ตัวจิต ถ้ามันเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานมันมีความสุข ถ้ามันเป็นผู้หลงเป็นผู้อยากเป็นผู้ยึดแล้วมันจะเป็นผู้ทุกข์ ฉะนั้นเราจะรู้สึกว่า ถ้าเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานไม่ทุกข์ เป็นผู้หลงผู้คิดผู้นึกผู้ปรุงผู้แต่งแล้วเป็นทุกข์ เลยคิดว่ามีสองอย่าง ที่นี้เราภาวนามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งเราจะพบได้อย่างอัศจรรย์เลยว่า จิตผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานฉับพลันมันกลายสภาพเป็นตัวทุกข์ให้ดูได้นะ เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย ทุกข์จนไม่มีที่จะหยั่งลง มีแต่ทุกข์ประดังขึ้น แรงขึ้นๆ เหมือนเราจะตายเลยนะ จิตใจจะระเบิดแล้ว ถ้าระเบิดนะ ถ้าไม่บ้าก็ตาย ถ้าไม่ตายก็บ้า มันจะรู้สึกถึงขนาดนั้น ความทุกข์มันรุนแรง พอรุนแรงสุดขีดนี่ยอมตาย เลิกดิ้นรน คล้ายๆ เราถูกอันธพาลไล่ชกมา ไล่ชกเราก็สู้บ้างหนีบ้าง จนมาจนตรอกแล้ว หลังพิงกำแพง ไม่มีทางหนีอีกต่อไปแล้ว สู้ก็สู้ไม่ได้ พอถึงจุดนั้น เราจะเห็นเลย จิตนี่ไม่ใช่ของที่จะถนอมรักษาเอาไว้ได้แล้ว จิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย นี่ถึงจะยอมนะ ยอมตาย เหมือนเราถูกซ้อมหนักๆ เอ้อ ตายก็ตายซะ จะได้หายเจ็บเสียที นี่เทียบทางร่างกายนะ เทียบทางจิตใจก็คือมันทุกข์รุนแรงจนหมดปัญญาที่จะดิ้นรนต่อสู้อีกต่อไปแล้ว ยอม ยอมแล้วช่างมันเถิด อะไรจะเกิดก็ช่างมันเถอะ จะตายก็ตายนะ จะบ้าก็บ้านะ พอมันสุดขีดของมัน ปัญญาแจ่มแจ้งเห็นตัวจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ มันสลัดนะ คำว่า "ปฏินิสสัคคะ" การสลัดคืน มันไม่ใช่เป็นแค่วาทะ มันสลัดคืนจริงๆ มันทิ้งจริงๆ มันปล่อยจริงๆ ทุกวันเราจะหยิบฉวยจิตขึ้นมา พอถึงจุดสุดท้าย รู้แล้วว่าหยิบขึ้นมามันทุกข์ล้วนๆ มันจะทิ้ง แต่เดิมคิดว่าเป็นของดีของวิเศษ ไม่ทิ้งนะ

ฉะนั้นการปฏิบัติมีแต่เรื่องเห็นทุกข์ ถ้าเห็นกายเห็นใจลงเป็นทุกข์ล้วนๆ ละก็ เข้าถึงธรรมะที่แท้จริง มันจะวางเป็นลำดับๆไป เริ่มวางกายไปก่อน กายเป็นของวางง่าย ถ้าวางความยึดถือกายเด็ดขาดได้พระอนาคามี วางความยึดถือจิตเด็ดขาดก็หมดธุระ จะรู้สึกเลยหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ต้องทำทำเสร็จแล้ว กิจที่จะต้องทำอีกไม่มี

๑๔. ถ้าเห็นจิตเป็นทุกข์ ไม่มีที่หนี ไม่มีที่ถอย

[๑๓ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๓]

มีความสุขในธรรมะ นิพพาน มันไม่เกิดไม่ดับ แต่ต้องเอาชีวิตเข้าแลกเลยนะ เอาชีวิตเข้าแลกนี่ ไม่ใช่ไปทรมานร่างกาย ทรมานร่างกายอย่างนั้นมันใช้ไม่ได้หรอก

เราภาวนาของเราสบายๆ อยู่อย่างนี้แหละ ถึงวันหนึ่งมันเห็นความจริง มีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย จะหยั่งเท้าลงตรงไหนมีแต่ทุกข์ล้วนๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย เห็นอย่างนี้ไม่มีที่หนีไม่มีที่ถอย พอเห็นของอื่นเป็นทุกข์ยังหนีได้ถอยได้ แต่เห็นจิตเป็นทุกข์นี่ ไม่มีที่หนีไม่มีที่ถอย เพราะไปที่ไหนจิตก็ไปด้วย คล้าย ๆ หลังชนกำแพงเลย หนีก็ไม่ได้ ถอยก็ไม่ได้ ต้องเผชิญอยู่อย่างนั้น

ใจยิ่งปฏิเสธ ใจยิ่งทุกข์มากขึ้นอีก ยอมรับไหม ยอมรับที่จะอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์ได้ไหม ยอมรับได้นะ หนีไม่ได้แล้ว ช่างมันเถอะ จะตายก็ตาย จะบ้าก็บ้า มันรู้สึกขนาดนี้เลยนะ ตามรู้ตามดูจิตที่เป็นตัวทุกข์ต่อไปเหมือนจิตจะระเบิดเลย ความทุกข์มันบีบคั้นรุนแรงเหมือนจะระเบิดเปรี้ยง รู้เลยถ้าระเบิดนะ ไม่ตายก็บ้า มีสองทางเท่านั้น ไม่มีทางที่สามเลย จะระเบิดก็ให้ระเบิด จะตายก็ให้ตายไปนะ ตามรู้ตามดู ไม่ถอยนะ

๑๕. ใจจะเป็นกลางได้เมื่อเห็นไตรลักษณ์

ถ้าเห็นไตรลักษณ์ ใจจะเป็นกลาง ถ้าเห็นอย่างอื่น ใจจะไม่เป็นกลาง ใจจะยินดียินร้าย ถ้าใจไม่เป็นกลาง ใจจะดิ้นรน ทำงานไม่เลิก ถ้าใจดิ้นรนก็คือการสร้างภพ สร้างชาติ สร้างทุกข์ สร้างอัตตาตัวตนขึ้นมาอีก แต่ถ้าเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง จิตจะหมดการทำงาน จิตจะรู้สภาวะทุกสิ่งในกายในใจ รู้แล้วจบลงที่รู้ รู้แล้วไม่เติมแต่งให้จิตทำงานใดๆ ต่อไปอีก หลักสำคัญของการทำวิปัสสนาคือการที่รู้แล้วไม่ทำอะไรต่อไปอีก รู้จริงๆ ไม่แทรกแซง ไม่หลงตาม ไม่บังคับกดข่ม เป็นทางที่จิตจะเดินปัญญาอย่างแท้จริง จะเห็นว่าทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากการรู้สึกตัว

๑๖. ต้องรู้สภาวธรรมด้วยใจที่เป็นกลาง

จิตที่ไปรู้สภาวธรรม ต้องเป็นใจที่ธรรมดาที่สุด ไม่ดัดแปลงใดๆ เมื่อรู้สภาวะแล้วความยินดีความยินร้ายเกิดขึ้นก็ให้รู้ทัน ความยินดียินร้ายจะดับ เราก็รู้ทุกสิ่งด้วยใจที่เป็นกลางต่อไป ให้หัดรู้ทุกอย่างด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่แทรกแซง รู้ไปเรื่อยๆ เดี๋ยวปัญญามันค่อยเกิดขึ้น

๑๗. จิตเป็นกลางเพราะมีปัญญา ไม่ใช่เป็นกลางเพราะสมาธิ

ศาสนาพุทธเป็นศาสตร์แห่งความพ้นทุกข์แท้จริงเลย เป็นศาสตร์ที่ผู้ใดศึกษาแจ่มแจ้งจะพ้นทุกข์และพบความสุขมหาศาล เราอุตส่าห์เรียนวิชาการต่างๆ ทางโลก ก็หวังจะหาความสุขนั่นแหละ อุตส่าห์ทำมาหากิน อุตส่าห์มีครอบครัว มีโน่นมีนี่ขึ้นมา แย่งชิงกัน แย่งตำแหน่ง แย่งอำนาจ แย่งผลประโยชน์ ลึกๆ ลงไปก็คืออยากจะมีความสุขนั่นแหละ คิดว่าถ้าได้สิ่งนี้มาจะมีความสุข แต่มันเป็นความสุขอ้อมๆ เป็นความสุขที่อาศัยสิ่งอื่น ต้องมีชื่อเสียงถึงจะมีความสุข วันไหนเสียชื่อเสียงก็ไม่มีความสุขแล้ว ต้องอย่างโน้นต้องอย่างนี้ แต่ศาสนาพุทธสอนให้เราค้นพบความสุขในตัวเราเอง เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุด เป็นความสุขที่ไม่อาศัยอะไร เพราะฉะนั้นไม่ว่าโลกข้างนอกจะแปรปรวนขนาดไหนนะ เราก็มีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ คนที่เรารักมากๆ ตายไป เราก็ยังมีความสุขอยู่ เกิดอะไรขึ้นมันก็ยังมีความสุขอยู่ได้ เป็นศาสตร์ของความสุขที่น่าเรียน

เราเรียนวิชาทางโลกนะ ก็เรียนกันหลายปี อย่างจะเป็นหมอคนหนึ่ง ก็เรียนวิชาแพทย์หลายปี แต่ก่อนจะไปเอ็นทรานซ์ได้ เรียนมาตั้งแต่ชั้นประถมและชั้นมัธยมอีกรวมเป็นสิบสองปี เป็นอย่างน้อย รวมแล้วเราเรียนหนังสือทีหนึ่งอย่างน้อยสิบห้าถึงสิบแปดปี หวังว่าจะมีความสุข ทำไมทนเรียนไปได้ เพราะคนอื่นเขาก็เรียน เวลาปฏิบัติธรรมนะ หัดเดือนสองเดือนอยากจบหลักสูตรแล้ว ใจร้อนไปหน่อย ฉะนั้นอย่าใจร้อนเรียนไป ครูบาอาจารย์วัดป่าเนี่ย ส่วนมากท่านเรียนกันสิบหกปี ถึงจะจบหลักสูตร เรียนสิบหกปีนี่หลายองค์ ประเภทสามสี่พรรษา มีเหมือนกันแต่ไม่มากนัก พวกเราอย่าใจร้อนเรียนธรรมะค่อยๆ เรียนไป ยิ่งใจร้อนยิ่งอยากได้ผลเร็วๆ ยิ่งไม่ได้ เพราะทันทีที่ความอยากเกิด อกุศลเกิดเรียบร้อยแล้ว สติไม่มีหรอก ฉะนั้นเรียนกัมมัฏฐานอย่าใจร้อน ขณะเดียวกันก็ไม่ขี้เกียจ ไม่ใจร้อน ก้าวไปทุกวัน สะสมคุณงามความดี บารมีต่างๆ ไป ทุกวันๆ เดินไปวันจะก้าวสองก้าวก็พอแล้ว ไม่ต้องรีบจ้ำๆ ให้ถึงเร็วๆ เส้นทางสายนี้แปลกนะ ยิ่งวิ่งยิ่งไม่ทันนะคล้ายๆ เงา ยิ่งเราวิ่งเร็ว มันก็วิ่งเร็วด้วย แต่ถ้าเราหยุด มันหยุดนะ พอมันหยุดนี่เราเอามือสัมผัสมันต่อหน้าต่อตานี้ เมื่อไรจิตหยุดการปรุงแต่ง ก็จะสัมผัสนิพพานต่อหน้าต่อตานั่นแหละ ไม่ต้องไปวิ่งหาเลย อยู่ที่หยุดให้ได้นั่นแหละ

ในการเจริญวิปัสสนาให้เรารู้กายให้เรารู้ใจไปเรื่อย เราจะเห็นเลยว่าร่างกายมันก็ทำงานไปเรื่อยๆ จิตใจมันก็ทำงานของมันไปเรื่อย ทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยหยุดเลย แล้วมันจะหยุดได้อย่างไร มันไม่หยุดทำงานหรอก เพราะว่าขันธ์มีหน้าที่ทำงาน พอเราเห็นขันธ์ทำงานเห็นกายเห็นใจทำงาน แล้วเราหยุดการปรุงแต่งของเราเองได้ไหม ขันธ์นะหยุดไม่ได้ ขันธ์ก็ทำหน้าที่ของขันธ์ไป อย่างจิตมีหน้าที่คิดนึกปรุงแต่ง จิตก็ต้องคิดนึกปรุงแต่ง จิตของพระอรหันต์ก็คิดนึกปรุงแต่ง แต่เมื่อจิตมันนึกคิดปรุงแต่งแล้ว เราอย่าไปช่วยมันปรุงแต่งได้ไหม เรารู้แล้วจบลงที่ตรงรู้ได้ไหม รู้ด้วยความเป็นกลางได้ไหม เรารู้ด้วยความเป็นกลาง ความเป็นกลางนี้มีชื่อเพราะๆ เลย ชื่อ "ตัตรมัชฌัตตตาเจตสิก" หมายถึง จิตมันเป็นกลาง รู้แล้วไม่ปรุง เพราะมีปัญญา มันไม่ใช่เป็นกลางเพราะสมาธิ แต่มันเป็นกลางเพราะปัญญา เห็นความจริงว่าทุกสิ่งที่ผ่านมาล้วนผ่านไปทั้งสิ้น ทุกสิ่งเกิดแล้วดับทั้งสิ้น มีปัญญาเห็นอย่างนี้ความสุขเกิดขึ้นแล้วก็ดับ ความสุขเป็นของชั่วคราว ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่เห็นจะน่าดีใจเท่าไรเดี๋ยวมันก็หลุดมือไปแล้ว ความทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่เห็นจะต้องคร่ำครวญ ความทุกข์อยู่ชั่วคราวเดี๋ยวความทุกข์ก็ไป

บางคนมาถาม กลุ้มใจมาก อกหัก รักสลาย นายด่า ทำอย่างไรจึงจะหายกลุ้ม ไม่ต้องทำอะไรมันก็หาย กระทั่งความกลุ้มใจมันก็ไม่เที่ยง แต่ทำไมเรารู้สึกว่ามันไม่หายสักทีก็เพราะเราอยากให้มันหายเร็วๆ ถ้าไม่มีความอยากนะ เราเห็นความกลุ้มใจผุดขึ้นมา เราก็รู้ไป พอหมดเหตุของมัน มันก็ดับไปเอง สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ เมื่อเหตุดับมันก็ดับไป

ไม่ต้องทำอะไร ใจเราเข้าสู่ความเป็นกลาง เมื่อใจเราเข้าสู่ความเป็นกลางด้วยปัญญา เห็นว่าทุกอย่างชั่วคราว เห็นว่าทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไป ทุกอย่างเป็นของบังคับไม่ได้ ทุกอย่างทนอยู่ในภาวะอันใดอันหนึ่งไม่ได้นาน นี่คือเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง พอเห็นไตรลักษณ์จริงๆ แล้วใจจะหยุดดิ้น ใจเข้าถึงความเป็นกลาง

ถามว่าจิตยังคิดนึกปรุงแต่งไหม จิตยังคิดนึกปรุงแต่ง ร่างกายยังเป็นสุขไหม ร่างกายยังกระดุกกระดิก เดี๋ยวหิว เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวกระหาย เป็นไปตามปกตินั่นเอง จิตใจเดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวดี เดี๋ยวร้าย เดี๋ยวคิดโน่น เดี๋ยวคิดนี่ เดี๋ยววิ่งไปที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ มันก็เป็นปกติของมันอยู่อย่างนั้นเอง แต่ใจเรายอมในความเป็นปกติความเป็นธรรมดาของกายของใจ ไม่ดิ้นแล้ว เห็นทุกอย่างไม่เที่ยง ทุกอย่างเป็นทุกข์ ทุกอย่างบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก ใจมันหมดความดิ้นรน จิตที่หมดความดิ้นรนมันจะเข้าไปสัมผัสกับความสุขอีกชนิดหนึ่ง ความสุขของความสงบ ความสงบจากการปรุงแต่ง เรียกว่านิพพาน สงบอย่างโลกๆ ก็ไม่ใช่นิพพาน นิพพานเป็นความพอดี

๑๘. ความเป็นกลางคือกระทบแล้วไม่ได้เกลียดมัน

ความเป็นกลางไม่ใช่กระทบแล้วไม่ไหวนะ กระทบแล้วมันก็ไหวไปกระเทือนไป เราไม่ได้เกลียดมันที่มันไหว อย่างนี้ถึงจะเรียกว่าเป็นกลาง ไม่ใช่ว่ากระทบแล้วไม่มีปฏิกิริยาใดๆ เกิดขึ้นเลย ไม่ใช่ เพราะฉะนั้นจิตกระทบอารมณ์ เช่น เห็นสาวสวย จิตเกิดราคะ รู้ว่ามีราคะ แค่นี้ใช้ได้แล้ว ไม่ใช่ดูอย่างไรจะไม่เกิดราคะ อันนั้นแทรกแซงแล้ว

๑๙. ใจที่ไม่ดิ้น ใจที่ไม่อยาก จะเห็นนิพพาน

ถ้าเห็นทุกข์ก็เห็นธรรม ถ้ายังเห็นว่ามันสุขบ้างทุกข์บ้าง มันก็อยากได้สุข แล้วก็ดิ้นที่จะหนีทุกข์ไปเรื่อยๆ ไม่เลิกดิ้น พอไม่เลิกดิ้นนี่ ใจจะไม่ถึงธรรม เพราะว่านิพพานเป็นความไม่ดิ้นรน เป็นวิสังขาร หรือใจยังอยากอยู่ ยังหิวอยู่ ยังอยากได้อารมณ์อยู่ จะไม่ได้เลย ไม่เห็นนิพพาน เพราะนิพพานเป็นความไม่อยาก เป็นวิราคะ ตราบใดที่ใจของเรายังมีความอยากอยู่ ยังมีความดิ้นรนอยู่ เรายังเข้าไม่ถึงมรรคผลนิพพาน เรามีหน้าที่รู้ทันไปเรื่อยนะ แล้วก็อย่าไปปรุงมันขึ้นมา ให้เห็นขันธ์ห้า ให้เห็นกาย ให้เห็นใจนี้ปรุงแต่งทำงาน ขันธ์ห้าเขาเป็นธรรมะที่ปรุงแต่ง เรียกสังขตธรรม ขันธ์นี่เขามีหน้าที่คิดนึกปรุงแต่ง ร่างกายมีหน้าที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว หายใจเข้า หายใจออก กินอาหาร ขับถ่าย นี่หน้าที่ของร่างกาย เวทนามีหน้าที่สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง สังขารมีหน้าที่ปรุงดีบ้างปรุงชั่วบ้าง ให้เขาทำงานไป จิตก็เกิดดับไปทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ อย่าแทรกแซงเขา เราดูเขาไปเรื่อยดูไปจนใจเราเห็นความจริง เขาทำงานของเขาเอง เขาไม่เกี่ยวกับเรา ใจไม่ดิ้นรนแล้ว ใจวางใจก็ไม่ต้องดิ้นหาความสุข ไม่ต้องดิ้นหนีความทุกข์อีกต่อไป ใจที่ไม่ดิ้น ใจที่ไม่อยาก ไม่หิวโหยนี้แหละ จะเห็นนิพพาน ตราบใดที่ใจยังอยาก ยังดิ้น ยังหิวโหยอยู่ ยังไม่เห็นนิพพาน

ทำไมมันดิ้น มันดิ้นเพราะไปสำคัญมั่นหมายว่ากายนี้ ใจนี้เป็นตัวเรานะ อย่าไปยึดถือเอาว่าเป็นเรา เพราะฉะนั้นเฝ้ารู้ของจริง เห็นกายเห็นใจเขาทำงานของเขาทั้งวันทั้งคืน เขาทำของเขาเอง วันหนึ่งปัญญาแจ้ง มันทำเองไม่ใช่ตัวเราหรอก ถอดถอนความรู้สึกเป็นเราออกไป ขันธ์ก็เป็นขันธ์ ทำหน้าที่ของขันธ์ไป ธรรมก็อยู่ส่วนธรรม จริงๆ แล้วไม่ยาก

๒๐. ถ้าหมดความยึดถือในกายในใจ ความทุกข์ทางใจจะไม่มี

คนเรามีความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทุกข์ทางร่างกาย ห้ามไม่ได้ มีร่างกายแล้วต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตาย แต่ความทุกข์ทางใจเราสร้างขึ้นมาเองสดๆ ร้อนๆ ดังนั้นถ้าเราภาวนาจนรู้และเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เราจะหมดความยึดถือในกายในใจได้ ความทุกข์ทางใจจะไม่มี มันจะพรากออกจากขันธ์ ขันธ์อยู่ส่วนขันธ์ จิตอยู่ส่วนจิต จิตจะกว้างขวาง ไร้ขอบไร้เขต แต่ถ้าคนที่ไม่ได้ภาวนา หาความสุขไปจนตายก็หาไม่ได้

๒๑. ถ้าใจยอมรับความจริง จะเลิกดิ้นรนและไม่ทุกข์

[๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๙ : นาที ๘]

ปัญหาใหญ่ของโยมคือเพ่ง เพ่งเพราะอยากปฏิบัติ ที่อยากปฏิบัติเพราะอยากดี อยากดีเพราะว่าเรารักว่าจิตนี้คือตัวเรา เราอยากให้มันดี อยากให้มันสุข อยากให้มันสงบ ถ้าวันใดเราสามารถรู้ลงไปอย่างลึกซึ้งนะ เห็นว่ากระทั่งจิตใจก็ไม่ใช่ตัวเรา มันก็จะไม่รักดี รักสุข รักสงบอีกแล้ว มันจะไม่ปรุงแต่ง รู้อย่างที่มันเป็น ไม่ได้ทำอะไรขึ้นมาอีก จิตใจก็จะสบาย จิตใจของเราเองเนี่ยโดยตัวของมันเองก็มีแนวโน้มว่าจะดีเหมือนกัน แต่เราเองปิดกั้นมันเอาไว้จากมรรคผลนิพพาน เราไปต่อต้านมัน ธรรมะพยายามแสดงความจริงให้ดู แต่เราไม่อยากเห็นธรรมะ เราอยากเห็นสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมะ

อย่างธรรมะแสดงให้ดูว่าเราต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราไม่อยากได้ เราอยากได้ที่ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ธรรมะแสดงให้ดูว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง เราอยากให้ความสุขเที่ยง อยากให้ไม่มีความทุกข์ ใจเราเองนั่นแหละที่ปฏิเสธธรรมะ ธรรมะก็เลยเข้าสู่ใจเราไม่ได้ การที่เราคอยรู้กายคอยรู้ใจมากเข้าๆ เนี่ย เพื่อวันหนึ่งจิตใจมันจะยอมรับธรรมะ ยอมรับความจริงของกายของใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา

พอเขายอมรับความจริงเมื่อใด เขาจะเลิกดิ้นรน พอมันไม่ดิ้นมันไม่ทุกข์นะ ดิ้นทีไรก็ทุกข์ทุกทีนะ พอทุกข์ก็ยิ่งดิ้น พอยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์อีก ก็เลยดิ้นไปเรื่อย ดิ้นไม่เลิกหรอก

แต่ถ้าเราคอยรู้ไปเรื่อย วันหนึ่งเห็นกายเห็นใจไม่ใช่เราหรอก เป็นของโลก ยืมเขามาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว หมดความรักในกายในใจนะ ก็หมดความยึดถือ หมดความทุกข์ กายกับใจก็ดูแลมันไป เหมือนเรายืมของเขามาใช้ก็มีหน้าที่ดูแล ไม่ใช่ยืมของเขามาใช้แล้วก็ใช้ให้มันพังๆ ไป

เรายืมกายยืมใจมาจากโลกเอามาใช้เอามาทำประโยชน์ของเราเอง ทำประโยชน์กับคนอื่น อะไรอย่างนี้ มีชีวิตที่มีคุณค่า ส่วนชีวิตที่ไหลตามกิเลสไปแต่ละวันๆ ไม่เห็นมีคุณค่าอะไร หมามันก็ทำเป็นนะ หมาแมวมันก็ทำเป็น

ชีวิตที่เกิดมาแล้วได้เจอศาสนาพุทธ ได้มาพัฒนาตนเอง เรียนรู้ตนเอง จนเข้าใจตนเอง จนปล่อยวางความยึดถือตนเอง มันจะมีความสุขบอกไม่ถูก ความสุขเยอะ มันเบา

๒๒. จิตใจที่แห้งสนิท สมควรแก่การบรรลุธรรม

[๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๔]

พระพุทธเจ้าสอนว่า มีบุคคลหลายประเภท บุคคลชนิดหนึ่งเหมือนไม้สดๆ แช่น้ำอยู่ บุคคลชนิดหนึ่งเป็นไม้สดแต่ว่ายกออกมาจากน้ำแล้ว บุคคลชนิดหนึ่งเป็นไม้แห้งอยู่พ้นน้ำขึ้นมา เราจะภาวนาจนกระทั่งยางในใจนี่แห้งไปเรื่อยจนแห้งสนิทเลย จิตใจที่แห้งสนิทนี่นะใกล้เคียง พร้อมที่จะบรรลุ สมควรแก่การบรรลุธรรม

๒๓. ต้องฟังธรรมะให้เข้าถึงจิตถึงใจ

[๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๓]

หลวงพ่อทำไมต้องพยายามพูดเรื่องนี้ กลัวว่าพวกเราจะลืมไป ยากเหลือเกินที่ธรรมะจะทรงอยู่ในจิตของปุถุชนได้ ยากที่สุดเลย ฉะนั้นต้องฟังแล้วฟังอีกนะ ถึงมี CD มีหนังสือเอาไว้ให้

หลวงพ่อไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ครั้งสุดท้ายสามสิบหกวันก่อนท่านจะมรณภาพ ท่านกำชับเอาไว้หนักหนา จำเอาไว้นะๆ "พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต จึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง" จำเอาไว้นะ เราจำเอาไว้นะ แต่จำได้ไม่นาน ธรรมะนี้หายไปจากใจเรา

เราก็ภาวนาไปเรื่อยเลย ทำไมมันไม่จบ ทำไมมันไม่จบนะ มันมีความไม่รู้อะไรสักอย่าง โอ้ กว่าจะกลับมาจำได้นะว่าให้ทำลายผู้รู้ วิธีทำลายผู้รู้คือจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง นี่ธรรมะทั้งหลายที่ท่านสอนเอาไว้นะ กว่ามันจะมาชนกันมาประชุมกันในจุดเดียวทั้งหมด ก็ลืมไปเสียช่วงหนึ่ง มัวแต่ตะลุมบอนจนลืม

ฉะนั้นเราฟังหลวงพ่อพูดนะ ฟังแล้วฟังอีก ฟังเอาไว้ให้ฝังใจนะ ถ้าฟังด้วยจิตที่ตั้งมั่นจริงๆ เนี่ย มันจะฝังใจข้ามภพข้ามชาติไป ไม่ใช่เข้าสมองนะ ถ้าเข้าสมองนะไม่นานก็ลืมไป แต่ธรรมะเนี่ยฟังแล้วเข้าถึงใจทำได้นะ ตั้งใจฟังด้วยจิตใจที่สงบจริงๆ ฟังด้วยจิตใจที่อ่อนน้อมอ่อนโยนต่อธรรมะ

เคยมีพระองค์หนึ่งอยู่กับอาจารย์เมื่อ พ.ศ.๓๐๐ ช่วงนั้น อาจารย์เป็นมะเร็งผิวหนัง แผลเนี่ยกินลึกลงไปเรื่อยๆ ถึงกระดูกหน้าแข้ง พระองค์นั้นยังหนุ่มๆ นะก็พยายามหาใบไม้หายาอะไรเนี่ยนะมาพอกๆ ๆ อาจารย์ก็หนักลงเรื่อยๆ วันที่อาจารย์จะตายนะ อาจารย์ให้ประคองขึ้นมานั่งบนแคร่ พระร้องไห้เลยนะ ร้องไห้อาจารย์จะตายแล้ว รักอาจารย์ อาจารย์สอนขึ้นมาประโยคหนึ่ง "จะร้องไห้จะเสียใจทำไม กายของเรากระสับกระส่าย แต่จิตเราไม่กระสับกระส่ายเลย" นี่ประโยคนี้นะฝังเข้าถึงจิตถึงใจมันเป็น guideline (แนวทาง) ให้พระองค์นี้ภาวนามาเรื่อยๆ รู้ว่าวันหนึ่งนี่จิตกับกายจะอิสระจากกัน ความทุกข์จะอยู่ที่กายเท่านั้น ความทุกข์จะไม่อยู่ที่จิต ธรรมะอย่างนี้นะฝึกเข้าถึงอกถึงใจจริงๆ ข้ามภพข้ามชาติมา

แต่ธรรมะที่เรียนแล้วท่องๆ เอาไว้ จำๆ เอาไว้นะ มันฝังอยู่ในสมอง กิเลสไม่ได้อยู่ในสมองนะ กิเลสอยู่ที่ใจเรา ถ้าธรรมะไม่เข้าถึงใจเนี่ยไม่สามารถขุดคุ้ยทำลายกิเลสได้ ธรรมะอยู่ในสมอง แก่ๆ แล้วก็ลืมไป ถ้าแก่นะอย่างไรก็ลืม ฉะนั้นฟังแล้วฟังอีกนะ ฟังด้วย

ใจที่ซึมซาบในธรรมะ อย่านึกว่ารู้แล้ว ไม่รู้หรอก ฟังนะฟัง อย่านึกว่ารู้แล้ว ไม่รู้จริงหรอก อาศัยการฟังแล้วฟังอีกนี่แหละ ถ้าอินทรีย์เราแก่กล้าเราเจริญสติปัฏฐานของเราเพียงพอ อินทรีย์แก่กล้า การฟังธรรมซึ่งไปฟังผ่านหูมานับครั้งไม่ถ้วนเนี่ย มันจะสะกิดตัวเองขึ้นมา มันจะเข้าถึงมรรคผลโดยฉับพลัน

เพราะฉะนั้นในสมัยพุทธกาลจึงมีคนเป็นจำนวนมากใช่ไหม นั่งฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ก็บรรลุในธรรมะที่ฟังเลย บางคนฟังครั้งแรกก็บรรลุแล้ว อย่างพระพาหิยะไปขอให้พระพุทธเจ้าเทศน์ให้ฟัง ท่านก็เทศน์นะ "ดูกรพาหิยะ ในกาลใด เมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อท่านฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อท่านทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มี ในกาลใดที่ท่านไม่มีในปัจจุบัน ท่านย่อมไม่มีในอดีตในอนาคต นั่นแหละเป็นที่สุดแห่งทุกข์" พระพาหิยะบรรลุพระอรหันต์เลยในขณะนั้น

ให้เราฟังอย่างนั้นบรรลุไหม ไม่บรรลุนะ ท่านพระพาหิยะบรรลุเพราะท่านภาวนาจนตายมาแล้วในชาติก่อนๆ ท่านหัดรู้กายรู้ใจอย่างนี้แหละ ทำอย่างนี้แหละซ้ำแล้วซ้ำอีกมาจากพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ พออินทรีย์ท่านแก่รอบตรงนี้นะ ท่านมาฟังนิดเดียว

เหมือนเราเป็นฝีนะ ฝีนี่มันแก่เต็มที่ อะไรเกี่ยวนิดเดียวฝีแตกออกมาเลย แต่อันนี้มันเทียบ negative (ทางลบ) ไปหน่อย หลวงพ่อยังหาตัวเทียบที่เป็น positive (ทางบวก) ไม่ได้ เหมือนธรรมะที่มันบ่มอยู่ในใจเรานะ บ่มเต็มที่แล้วเนี่ยสะกิดนิดเดียวมันระเบิดเปรี้ยงเลย มันต้องสะสมนะ ฟังแล้วฟังอีก เดี๋ยววันหนึ่งก็จะเข้าใจขึ้นมา ปิ๊งขึ้นมา

มีคนหลายคนที่ฟังหลวงพ่อพูดนะ ฟังๆ ๆ ประโยคเดิมนั่นแหละ ฟังถึงจุดที่เขาพอนะ มันก็สลัดออกมาเลย มันสะเทือนเข้าถึงจิตถึงใจ

บางคนไม่ได้มานั่งฟัง ไปภาวนาของตัวเองอยู่ ในขณะที่จะบรรลุถึงธรรมะเนี่ยมันเข้าใจธรรมะปิ๊งขึ้นมาเลย บางทีจิตมันตรึกถึงธรรมะที่เคยฟังมาแล้ว เหมือนว่าได้ยินครูบาอาจารย์มาพูดซ้ำให้ฟังต่อหน้าแล้วก็บรรลุอย่างนี้ก็มีนะ

พวกหนึ่งบรรลุต่อหน้าเลยขณะที่ฟังอยู่ พวกหนึ่งเนี่ยไม่ได้ฟังอยู่ แต่ว่าขณะที่จิตมันพร้อมเนี่ยนะเหมือนเกิดภาพขึ้นมาหรือเกิดเสียงขึ้นมาว่าพระพุทธเจ้าบ้างหรือครูบาอาจารย์บ้างเทศน์ให้ฟัง บรรลุเลย ในสมัยพุทธกาลก็มีเยอะเลยที่บอกว่า พระองค์นี้ฟังเทศน์แล้วไปอยู่ตามถ้ำตามเขาอะไรอย่างนี้นะ ไปองค์เดียว แล้วอยู่ๆ พระพุทธเจ้าก็ฉายพระรัศมีไปปรากฏขึ้นต่อหน้า ปรากฏขึ้นต่อหน้าแล้วท่านพูดธรรมะให้ฟังก็ปิ๊งเลย บรรลุเลย

นี่คืออาการอีกชนิดหนึ่ง แท้จริงท่านไม่จำเป็นต้องฉายรัศมีไปหรอก พวกเรารุ่นนี้ก็ยังเคยเจอกัน พวกเราบางคนนะเห็นครูบาอาจารย์มาสอนให้แล้วปิ๊งเลย จิตซึ่งมันเคยฟังธรรมมาแล้ว มัน absorb (ซึมซาบ) ธรรมะเอาไว้ ถึงวันหนึ่งธรรมะนั่นแหละสอนเรา

อีกพวกหนึ่งนะ ไม่มีคำสอนใดๆ ผุดขึ้น ตามรู้ตามดูเรื่อยๆ ไปก็หลุดโผละออกไปเลย นี่ก็เป็นอีกแบบหนึ่งนะ

เพราะฉะนั้นมีหลายแบบ ของเราจะเป็นแบบไหนยังไม่รู้ ฟังเอาไว้ก่อนก็แล้วกัน

๒๔. ดูให้ถึงจิตถึงใจ

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๔]

สภาวธรรมใด ๆ เกิดขึ้นไม่ใช่ปัญหา พอสภาวธรรมใดๆ เกิดขึ้นแล้วให้รู้เท่าทันจิตของเรา หลวงพ่อเคยพลาดนะ ไปหัดจากหลวงปู่ดูลย์ช่วงแรกสามเดือน มัวแต่ดูสภาวะไม่ได้ดูจิตตัวเอง แล้วนึกว่าเราดูจิต อย่างเราเห็นกิเลสโผล่ขึ้นมาเราตามดู แล้วมันก็มุดมุดหนีไป หายไปเลย เราก็นึกว่าเราดูจิต ความจริงเราส่งจิตไปดู เราไม่ได้ดูจิตหรอก

ดังนั้นถ้าเราหัดดูจิตนี่เราจะเห็นเลย พอมีสภาวธรรมเกิดขึ้น พอจิตไปรู้แล้ว เกิดยินดียินร้ายขึ้นมาให้เรารู้ทัน พอเรารู้ทันความยินดียินร้ายแล้วจิตก็จะไม่ปรุงแต่งต่อ ถ้าเรารู้ไม่ทันความยินดียินร้ายจิตจะปรุงแต่งต่อ นี่เรียกว่าเราไม่ได้ดูจิตตัวเอง เรามัวแต่ดูตัวสภาวะอื่นๆ ซึ่งมาหยั่งให้จิตยินดียินร้ายเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นดูให้เข้าถึงจิตถึงใจ

๒๕. จิตเข้าใจธรรมะถึงจะละกิเลสได้

[๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๘]

เราเข้าใจธรรมะกับจิตเข้าใจธรรมะมีข้อแตกต่างกัน คือ เราเข้าใจธรรมะละกิเลสไม่ได้ ไม่เกิดมรรคผลนะ ถ้าจิตเข้าใจธรรมะถึงจะละกิเลสได้ เกิดมรรคผลได้ ถ้าเราเข้าใจมันก็แค่ความเฉลียวฉลาดของเรา พอแก่ๆ ก็ลืมแล้ว

๒๖. จิตรู้อะไรก็ได้ แต่รู้แล้วไม่ปรุงแต่งต่อ

[๒๐ มกราคม ๒๕๕๐ (๒)]

ใจนิ่งมีสองนิ่งนะ นิ่งหนึ่งนิ่งเพราะว่าเป็นสมถะ นิ่งหนึ่งนิ่งเพราะมีปัญญา มันเริ่มเห็นเดี๋ยวเจริญเดี๋ยวเสื่อม เดี๋ยวเจริญเดี๋ยวเสื่อมนะ บังคับไม่ได้ พอใจเราเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจะค่อยๆ เป็นกลาง

เพราะฉะนั้นจิตมันจะไปรู้สภาวะอะไรก็ได้ แต่รู้แล้วไม่ปรุงแต่งต่อ สภาวะทั้งหลายทั้งรูปธรรมนามธรรมล้วนแต่เป็นของปรุงแต่ง แต่จิตของผู้รู้เนี่ยพอรู้แล้วไม่แต่งต่อ ก็จบลงที่เขาทำงานของเขาแล้วเราไปรู้ก็จบแล้ว มันจะเห็นเลยเขาทำงานของเขาได้เอง บังคับไม่ได้ เราเฝ้ารู้ไป พอใจเราซึมซาบถึงความจริงนะ มันจะค่อยๆ เป็นกลาง ไม่ปรุง พอใจรู้โดยไม่ปรุงต่อเนี่ย ถ้ากำลังของสติสมาธิปัญญาเพียงพอนะ อริยมรรคจะเกิดขึ้น ถ้ายังไม่พอมันก็ยังเรียนไปอีก เพราะใจยังไม่เป็นกลาง พอใจไม่เป็นกลาง มันก็ดิ้น ดิ้นก็ปรุงอีกนะ ปรุงดีบ้างปรุงชั่วบ้าง ถ้าเราเห็นเลยว่า ชั่วก็ใช้ไม่ได้ ดีก็ใช้ไม่ได้นะ ก็จะวาง สบาย

เราดูเฉยๆ แต่ตรงเฉยต้องระวังนิดหนึ่งคืออย่าให้ใจมันเฉย ถ้าใจเป็นกลางนี่อย่างหนึ่งนะ กลางเพราะสติเพราะปัญญา ถ้าใจเฉยเมยไม่รู้ร้อนรู้หนาวอันนี้ใช้ไม่ได้ หลวงปู่มั่นบอกว่า "ระวังอย่าให้จิตไปติดเฉย" คอยดูเอา ถ้าเฉยอันหนึ่งเฉยเบิกบานนะ เฉยอีกอันหนึ่งเป็นเฉยซึมกระทือ เฉยแห้งแล้ง เฉยแข็งๆ

๒๗. จิตเบิกบานเพราะมีสติรู้ทันจิตโดยไม่ได้จงใจจะรู้

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๕]

ถ้าเรามีสติรู้กายรู้ใจถูกต้องมันจะเบิกบานอัตโนมัติเลย มันเบิกบานโดยตัวของมันเอง ความสุขความเบิกบานมีสองชนิด ชนิดหนึ่งต้องมีเรื่องมาถึงจะเบิกบาน อีกชนิดหนึ่งไม่มีเรื่องอะไรเลย แค่มีสติก็เบิกบานแล้ว

ผู้ปฏิบัติเนี่ยนะจะเต็มไปด้วยความเบิกบาน เคยได้ยินคำว่า "ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน" ไหม เบิกบานเนี่ยไม่ใช่ว่าเป็นพระแล้วคนเอาของมาให้ฉันเยอะนะ หรือว่าเบิกบานเพราะได้ห่มจีวรใหม่เท่กว่าพระอื่น ไม่ใช่ เบิกบานเพราะว่าเป็นผู้รู้ รู้สึกตัวขึ้นมา ใจมันตื่นขึ้นมาหลุดออกจากโลกของความคิดความฝันแล้วใจมันก็เบิกบานในตัวเอง

เห็นไหมเรารู้ทันจิตของเรา เราตื่นขึ้นมาใจเราก็เบิกบาน เป็นไปได้เพราะสติเกิดรู้ทันจิตขึ้นมาโดยที่ไม่ได้จงใจจะรู้ เราเห็นว่าจิตนี้ตื่นก่อนร่างกาย พอเห็นถูกต้องตรงความเป็นจริงจิตก็เบิกบานขึ้นมา

๒๘. ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

[๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๓๕]

ผู้รู้ตรงข้ามกับผู้คิด ผู้ตื่นตรงข้ามกับผู้หลับผู้หลง อย่างเวลาที่เราใจลอยไป ตรงที่สติระลึกได้ว่าเมื่อกี้ใจลอยไปแล้วนี่ จะมีภาวะแห่งความรู้เกิดขึ้นสั้นๆ นิดเดียว อันนี้แหละคือภาวะแห่งการรู้หรือรู้ตัว ส่วนผู้เบิกบานนี่พอเรารู้ไปเรื่อยๆ นะ จิตเนี่ยพออยู่เฉยๆ แค่มีสตินะ จิตจะเบิกบานขึ้นมาเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นแวบเดียว จะเกิดแล้วดับทั้งสิ้นเลย

๒๙. จิตผ่องแผ้วได้เพราะเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑]

การปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีเราต้องคอยสำรวจตัวเอง ว่าอะไรทำให้เนิ่นช้า อะไรปิดกั้นเราอยู่ ลองสำรวจดูก็ได้ว่าอกุศลอะไรเรายังไม่ได้ละ กุศลอะไรเรายังไม่ได้เจริญ การละอกุศล การเจริญกุศลให้ถึงพร้อมเนี่ยเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการภาวนา จิตใจเราก็จะถึงความผ่องแผ้วได้ง่าย

พระพุทธเจ้าท่านถึงสอนโอวาทปาฏิโมกข์ ท่านบอกว่าไม่ทำชั่วใช่ไหม ทำกุศลให้ถึงพร้อม ทำจิตผ่องแผ้ว

ฉะนั้นเราต้องสำรวจตัวเองนะ ความชั่วอะไรที่ยังไม่ได้ละ ที่ยังมีอยู่ ยังย้อมใจได้ให้รู้ทัน อย่างการที่พวกเรามาฝึกเจริญสติกับหลวงพ่อเนี่ยเราจะเริ่มเห็นความชั่วของตัวเอง ผู้ที่ไม่ได้เจริญสติก็จะเห็นแต่ว่าตัวเองดี แต่ผู้เจริญสติจะเห็นว่าเราเต็มไปด้วยกิเลส กิเลสน้อยใหญ่นี้แหละมันมาย้อมใจ ใจมาก่อนนะ กายวาจาถึงชั่วได้

ฉะนั้นเรามีสติรู้ทัน กิเลสเกิดขึ้นในใจเรารู้ทันไป การที่เรามีสติอยู่นั่นแหละทำให้กุศลเจริญขึ้น เรามีสติอยู่ ตัวสติเองก็เป็นธรรมชาติฝ่ายกุศลอยู่แล้ว มีสติเนืองๆ เคยมีโลภะก็เกิดเป็นอโลภะ เคยมีโทสะก็เป็นอโทสะ เคยมีโมหะก็เป็นอโมหะ โลภะก็ปราศจาก

โลภะ มีโทสะพอมีสติขึ้นมาก็ปราศจากโทสะ หลงอยู่พอมีสติก็ปราศจากโมหะ อโมหะนี่เป็นชื่ออีกชื่อหนึ่งของคำว่าปัญญานั่นเอง ฉะนั้นปัญญากับโมหะเนี่ยเป็นธรรมชาติสุดขั้วกันตรงข้ามกัน อาศัยเรามีสติที่แท้จริงขึ้นมานะ ก็ได้อโลภะ อโทสะ อโมหะ

อโลภะ อโทสะ อโมหะ นี่แหละเป็นชื่อของกุศล พวกเราคุ้นเคยแต่ว่าอกุศลมีโลภโกรธหลงใช่ไหม โลภะ โทสะ โมหะ แต่ถามว่ากุศลมีองค์ธรรมอย่างไรบ้าง องค์ธรรมของมันก็คืออโลภะ อโทสะ อโมหะ กลับข้างกัน การที่มีโลภะกับอโลภะ มีโทสะกับอโทสะ มีโมหะกับอโมหะ เป็นคู่ๆ ตราบใดที่ยังอยู่ในธรรมคู่นะ มันยังพลิกกลับไปกลับมาได้

อย่างเราภาวนาเราจะเห็นเลยวันนี้ไม่มีราคะแล้ว สายๆ ไปเจอสาวสวย มีขึ้นมาอีกแล้ว มันพลิกกลับไปกลับมาได้ ภาวนานะใจเย็นสบายเลย ขับรถกลับบ้านจากวัดนะ อยู่วัดแหมจิตใจมีความสุข ถูกคนเขาขับปาดหน้าโทสะเกิดแล้ว จากอโทสะก็เป็นโทสะขึ้นมาได้แล้ว

เพราะฉะนั้นลำพังแค่ละชั่วทำดี มันพลิกไปพลิกมา มันจะได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง ยังไม่พอ เราต้องมีสติรู้ความจริงของกายของใจ ตรงนี้เป็นกุญแจสำคัญ มันอยู่ตรงที่ว่าเรารู้ความจริงของกายของใจ ลำพังมีสติเนี่ยละชั่ว ลำพังมีสติเนี่ยทำดี แต่ต้องมีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง จนเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ถึงจะผ่องแผ้วได้

จิตที่ผ่องแผ้วขึ้นมาเนี่ย พระพุทธเจ้าท่านพูดถึงสติปัฏฐานเอาไว้ บอกสติปัฏฐานเป็นเอกายนมรรค เป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น นี่ความผ่องแผ้ว ฉะนั้นเรามีสติขึ้นมานะแล้วก็คิดแต่เรื่องทำบุญทำกุศลอะไรเนี่ยไม่พอ มันผ่องแผ้วชั่วคราว เดี๋ยวก็หมองๆ อีก ทำบุญไปไม่นานเดี๋ยวก็โลภอีกแล้ว แล้วก็ช่วยอะไรไม่ได้มากแต่ต้องหัดมีสติรู้กายรู้ใจ ต้นตอของปัญหามันอยู่ที่ความไม่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ความไม่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจคือสิ่งที่เรียกว่า "อวิชชา" นั่นเอง

พอเราไม่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจเราก็คิดว่ามันเป็นของดีของวิเศษ เป็นสิ่งที่นำความสุขมาให้เรา เราก็เลยหวงแหนรักษา เราหวงแหนกายหวงแหนใจนี้ว่าเป็นตัวเราหวงที่สุด อะไรมากระทบนิดหน่อยเราก็กลุ้มใจแล้ว ร่างกายแก่ไปหน่อยหนึ่งก็กลุ้มใจ ถ้าเรามาเจริญสติมากๆ นะ จนเห็นความจริงของมันเข้าไป มันมีแต่ตัวทุกข์นะ ทั้งกายทั้งใจมีแต่ตัวทุกข์เรียกว่ารู้ทุกข์



รู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจจนเห็นความจริงว่ามันเป็นตัวทุกข์นั่นแหละ มันทุกข์เพราะไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะว่าเป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะเป็นอนัตตา เห็นอย่างนี้นะ ใจจะคลายความยึดถือ มันจะเบื่อรู้สึกไร้สาระ ทั้งกายทั้งใจนี้เต็มไปด้วยของไร้สาระ พอรู้แล้วก็เบื่อ เบื่อหน่าย ก็คลายความยึดถือลงไป

พอคลายความยึดถือ เราไม่ไปหยิบไปฉวยขึ้นมามันก็หลุดออกไปสิ สิ่งทั้งหลายนะ เราไปยึดเอาไว้ เราไปยึดเอาไว้มันก็ไม่หลุดซินะ บางคนกำแน่นเลยนะ เมื่อไรจะปล่อยวาง เกือบทั้งหมดทำแบบนี้นะ จริงๆ เป็นอย่างนี้เลยแหละ กำเอาไว้แน่นเลยนะ อุ้ย ฉันอยาก ปล่อยแล้ว เพื่อฉันจะได้ดี เพื่อฉันจะได้มีความสุข เพื่อฉันจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานใช่ไหม มัน serve (สนอง) คำว่าฉันทั้งนั้นเลย เพื่อตัวกูทั้งนั้นแหละ

จริงๆ แล้วง่ายนิดเดียว ถ้าเราเห็นความจริงว่านี่ไม่ใช่ของดีของวิเศษอะไรนะ สมมุติว่าเราหยิบขึ้นมานึกว่าของดี ดูไปอีกที อุ้ย คว้าเอาไส้เดือนขึ้นมา ก็รีบโยนทิ้ง มันวางของมันเองนะ ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จิตบรรลุของเขาเอง เพราะว่ามีสติ มีสัมมาสมาธิ มีปัญญา มีปัญญานั่นแหละแล้วก็ปล่อยวาง

ฉะนั้นพวกเรามาเรียนนะ เรียนจนวันหนึ่งเกิดมีปัญญาปล่อยวาง ปัญญามีได้ต้องมีสติรู้กายรู้ใจ เพราะปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ปัญญาไม่ใช่สิ่งอื่น

๓๐. ใจเราไม่ยอมรับธรรมะ

[๑๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๖]

รู้สึกไหมว่าธรรมะสอนเราตลอดเวลานะ อย่างเขาสอนว่าไม่เที่ยง สอนว่าเป็นทุกข์ สอนว่าเป็นอนัตตา ใจเราต่างหากไม่ยอมรับธรรมะ สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นเราอยากให้หายไป ใจเราไม่ยอมรับความจริงว่าเราบังคับไม่ได้

ฉะนั้นเราจะภาวนาไปเรื่อย เพื่อวันหนึ่งจิตเราจะยอมรับความจริงว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้ ตรงที่จิตเขายอมรับเนี่ยจิตเขาจะหมดความดิ้นรน ตรงที่จิตหมดความดิ้นรน จิตจะไปสัมผัสธรรมะที่ไม่ดิ้นรน คือไปสัมผัสนิพพานเข้า ฉะนั้นเราก็ดูไปอย่างนี้แหละ ห้ามมันไม่ได้หรอก

๓๑. เราเชื่อ แต่จิตเราไม่ยอมเชื่อ

[๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๙ : นาที ๕]

การที่เรารู้อยู่แล้วว่าสังขารนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แต่เรายังยึดติดกับมันอยู่เพราะเราไม่เห็นจริง เราเห็นกับจิตเห็นเนี่ยคนละอันกัน เราเห็นด้วยเหตุด้วยผล แต่จิตเราไม่ยอมเชื่อ

จิตเราจะมี bias (อคติ) มันรักตัวเองอย่างรุนแรง ฉะนั้นระหว่างเราเชื่อกับจิตเชื่อเนี่ยไม่เหมือนกัน ทุกวันนี้ที่เราภาวนากันแทบเป็นแทบตาย คอยรู้กายคอยรู้ใจให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อให้จิตมันยอมรับความจริง มันจะต้องเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกถึงวันหนึ่งมันถึงจะยอมจำนนกับข้อเท็จจริง

จิตมันดื้อ เราไม่ค่อยดื้อนะ เราเจอความทุกข์เราก็รู้สึกว่าความทุกข์มันไม่ดีนะ เราอยากนิพพาน แต่จิตไม่อยากนะจิตอยากอยู่กับโลก ฉะนั้นจิตกับเรามันคนละตัวกัน

๓๒. เราเห็น แต่จิตไม่เห็น

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓๗]

เราเห็นแต่จิตไม่เห็น อย่างเราไปดูนะ เออ กายนี้เป็นทุกข์นะ ดูไป เอ้อ ทุกข์จริงๆ แหละ แต่จิตไม่รู้สึกนะ จิตยังไม่รู้สึกว่ามันทุกข์จริงอะไรอย่างนี้ เราเห็นโน้นเห็นนี้บอกเราเห็นแล้วนะ พอแล้วนะ ฉันบรรลุได้แล้วนะ แต่จิตไม่ยอม

๓๓. จิตที่เพ่งเป็นทุกข์

จิตตั้งแต่เดิมที่เพ่งอยู่ตลอดเวลาไม่รู้สึกเป็นทุกข์เท่าไรหรอก พอหลุดออกมาชั่วครั้งชั่วคราว แล้วพอไหลเข้าไปอีก จะเห็นทุกข์เยอะ เพราะฉะนั้นสภาวะจริงๆ สภาวะทั้งหมดที่จิตเข้าไปติดเข้าไปข้องมีแต่ทุกข์ล้วนๆ เหมือนเราติดคุกมาตั้งแต่เกิด พ่อแม่เราติดคุก เราเกิดในคุก โลกของเรามีแต่ในคุก เราจะไม่รู้สึกว่าเราติดคุก พอวันหนึ่งออกมาเดินเล่นข้างนอกได้แล้วกลับเข้าไปใหม่จะอึดอัดมากกว่าเก่า บางทีรู้สึกว่าเข้ามาในที่คับแคบมีแต่ทุกข์ล้วนๆ ถ้ารู้สบายๆ จิตจะหลุดออกมาเอง ที่สำคัญเมื่อจิตมันจำทางได้แล้ว มันรู้ว่าจิตเดินเข้าช่องนี้ด้วยวิธีอย่างนี้ พอมันจำทางได้ต่อไปพอมันจะเข้าไปแล้วสติเราเห็น มันจะขาดตรงนั้น ไม่เข้าไปแล้ว กิเลสมันก็จะปรุงอะไรใหม่ ๆ มาหลอกเราอีกให้เรารู้ไม่ทัน ถ้าเรารู้ไม่ทันเราก็จะเข้าไปติดอันใหม่ จนวันหนึ่งรู้ทันก็ไม่ติด

๓๔. จิตเศร้าหมองทำอย่างไร

[๕ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑]

เวลาจิตไปกระทบอารมณ์ที่มันไม่ชอบใจมันก็เศร้าหมอง แต่ไม่ใช่เห็นว่าเราเศร้าหมองนะ ให้เห็นว่าความเศร้าหมองไม่ใช่เรา ค่อยๆ แยกระหว่างจิตอันหนึ่ง ความเศร้าหมองเป็นอีกอันหนึ่ง คนละอันกัน ความเศร้าหมองเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ความเศร้าหมองไม่ใช่ตัวเรา ความเศร้าหมองก็ไม่ใช่จิตด้วย เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า รู้สึกไหมความเศร้าหมองเป็นของถูกรู้

เวลารู้อะไรแล้วอย่าจมลงไปในสิ่งนั้นนะ ที่จมลงไปเพราะมันแพ้ทาง บางคนเจอโทสะแล้วมันทนไม่ได้ต้องกระโจนลงไปในโทสะ บางคนเจอความเศร้าแล้วทนไม่ได้ โดยเฉพาะผู้หญิงเป็นเยอะนะ พอมีอารมณ์เศร้าๆ มาแล้วชอบไหลลงไปอยู่กับมัน แถมบางคนชอบซะด้วย รู้สึกสะใจเล็กๆ ข้างใน ใจเราชอบนะบางที ให้เรารู้ทันว่าใจเราไหลลงไป อย่าลงไปนอนแช่เฉยๆ ให้รู้ทันว่ามันไหลลงไปแล้ว อย่าไปตรึงความรู้สึกให้นิ่ง การภาวนาต้องผ่อนคลายนะ ต้องสบาย

จิตใจแอบไปคิดแล้วทราบไหม สังเกตไหมตอนที่รู้ว่าใจแอบหนีไปคิดเนี่ยไม่ได้จมอยู่กับความเศร้าแล้วเห็นไหม เพราะอะไร จริงๆ แล้วสภาวะทั้งหลายเนี่ยเกิดชั่วครั้งชั่วคราวทั้งหมดเลย ที่เราบอกว่าเราไปติดอยู่กับความเศร้านานๆ เนี่ย เพราะเราไปยอมติดอยู่ตรงนั้นเอง ถ้าเราหัดมาเจริญสติ กำลังเศร้าๆ อยู่เนี่ย ใจแอบไปคิดรู้ว่าใจแอบไปคิด ทันทีที่รู้ว่าใจแอบไปคิดไม่เศร้าแล้วขณะนั้น

รู้สึกไหม ตอนนี้เศร้าน้อยกว่าเมื่อกี้แล้ว เฝ้ารู้ลงปัจจุบันนะ รู้ใจนะ ไม่ใช่ไปรู้ความเศร้า ปรับนิดหนึ่ง ถ้าใจเราไปติดกับความเศร้าก็อย่าไปดูมันให้รู้ทันใจ เช่น พอมันติดอยู่กับความเศร้าแล้วใจไม่ชอบก็ให้รู้ว่าไม่ชอบ ใจกลัวให้รู้ว่ากลัว ใจเผลอไปคิดเรื่องอื่นให้รู้ว่าเผลอไปคิดนะ ไม่ต้องไปเกาะนิ่งดูความเศร้าเฉยๆ อยู่ ถ้ามีแรงแล้วมันจะเห็นเลย ความเศร้าก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง คนละอันกัน

เนี่ยใจแอบไปคิดอีกแล้วทราบไหม แล้วมันอยากพูดทราบไหม มันมีแรงดันขึ้นมาที่หน้าอก ตัวนี้เรียกว่าตัณหามันจะผลักขึ้นมา พอมันผลักขึ้นมานะ ใจเราก็จะกระโจนไปตามที่มันสั่งไป ถ้ารู้ลงปัจจุบันนะ ใจมันจะไม่ไปติดกับความเศร้า ให้รู้ลงปัจจุบันไป ถ้าไม่ยอมรู้ลงปัจจุบันนะมัวแต่คิดว่าเศร้าๆ แล้วเกาะนิ่งๆ อยู่กับความเศร้าจะออกมาไม่ได้ คือถ้ารู้ว่าเศร้าแล้วไม่ชอบก็ให้รู้ว่าไม่ชอบ หรือว่าเศร้าแล้วก็คิดอย่างโน้นอย่างนี้ก็รู้ว่าหลงไปคิดแล้ว พอรู้ว่าหลงไปคิดก็หลุดออกมาละ จิตมันเปลี่ยนอารมณ์แล้ว จิตที่ไปเกาะนิ่งอยู่กับความเศร้าก็ไม่เที่ยงเหมือนกันแหละ พอมันไปจับอารมณ์อันใหม่ก็ทิ้งอันเก่า

อย่ามัวเศร้าอยู่นะเสียเวลาไม่ดี บางคนชอบนะ สาวๆ เป็นเยอะ ชอบสวมวิญญาณนางเอก แกล้งเศร้าก็มีนะ ทำใจให้มันเศร้าๆ ไว้รู้สึกสะใจแสบๆ ชอบกันนะ ผู้ชายก็เป็นนะ หลวงพ่อสังเกตดูผู้ชายก็มีเหมือนกัน แต่ผู้หญิงจะเยอะกว่า สวมวิญญาณนางเอกรอพระเอกมาปลอบ พระเอกอยู่ไหนยังไม่รู้เลยนะ แต่รอไว้ก่อน อย่ายอมอย่างนั้นนะ ถ้ายอมให้เป็นแบบนี้คือการฝึกจิตให้คุ้นเคยกับโทสะ จะตกนรกนะ อย่าให้ใจไปคุ้นกับโทสะแล้วก็อย่าให้ใจไปคุ้นกับความเผลอเพลิน ใจลอยไปทั้งวัน จิตคุ้นเคยกับใจลอยเผลอๆ ลืมเนื้อลืมตัวมันจะไปเป็นสัตว์เดรัจฉานนะ แล้วก็อย่าให้จิตเต็มไปด้วยความอยาก ยอมให้ความอยากครอบงำนะมันจะไปเป็นเปรต

ฉะนั้นเวลากิเลสอะไรเกิดขึ้นนะสักว่ารู้สักว่าเห็น รู้ทันเข้ามาที่จิตที่ใจเรานี่ กิเลสอยู่ส่วนกิเลสจิตอยู่ส่วนจิต จิตไม่คล้อยตามกิเลสนี่ไม่ไปอบายแล้ว ถ้าจิตไปติดไปข้องกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วมันไม่ขาดไปนะก็ไม่ต้องไปดูมัน ดูจิตของเรา ไม่ต้องไปดูมัน เช่น จิตไปก่อความเศร้าไม่ต้องไปดูที่ความเศร้านะ ถ้าดูความเศร้าแล้วมันขาดปั๊บไปก็ใช้ได้ แสดงว่าจิตมีกำลังพอมีสัมมาสมาธิตั้งมั่นพอ ดูปั๊บขาดปั๊บ แต่ถ้าดูแล้วไม่ขาด แล้วไปแช่อ้อยสร้อยอ้อยอิ่งไม่มีเรี่ยวไม่มีแรงเนี่ย อย่าไปดูมัน ดูจิตเอา จิตเราแอบไปคิดก็รู้ จิตเรากลุ้มใจขึ้นมาก็รู้ รู้ที่จิต มันจะมีความเคลื่อนไหวความเปลี่ยนแปลงขึ้นมา พอมันเคลื่อนไหวมันเปลี่ยนแปลงภาวะที่มันนิ่งๆ ทื่อๆ อยู่ก็หลุดไปเลยนะ เพราะภาวะทั้งหลายเอาเข้าจริงก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน

๓๕. ถ้าจิตเกิดอกุศลอย่าไปดูอกุศล ให้ดูที่ใจที่ไม่ชอบอกุศล

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๐]

การติดสภาวธรรมที่เป็นอกุศล ให้ดูจิตที่มีโทสะ อย่างเราเห็นอกุศลเกิดขึ้นเราเกลียดมัน ให้ดูตรงที่เกลียดเนี่ย ไม่ใช่ไปดูที่ตัวอกุศลอื่นนะ

ตัวกิเลสเนี่ยเกิดขึ้นสดๆ ร้อนๆ เป็นปัจจุบัน กำลังเกลียดกิเลสอยู่ ให้รู้ว่ากำลังเกลียดมันอยู่ ถ้าเราไม่รู้ทันว่าเกลียดนะ เราก็เลยโดดเข้าไปต่อสู้กับมันอุตลุดเลย ให้ดูใหม่อย่าไปดูผิดที่อกุศลอันโน้น ให้ดูที่ใจที่ไม่ชอบอกุศล

เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราไปรู้สภาวะใดๆ แล้ว ถ้าจิตเราเกิดยินดีขึ้นมาให้รู้ทัน จิตเราเกิดยินร้ายให้รู้ทัน เราให้กำลังแก่อกุศลเองนะ อย่างเราเกลียดมันเนี่ย เราก็เพิ่มอกุศลแล้ว ไม่ชอบอะไรก็ให้รู้ทันมันไปเรื่อยๆ อย่าคิดมาก คิดมากแล้วฟุ้งซ่าน

๓๖. จิตปรุงแต่งไม่มีปัญหา แต่ปัญหาอยู่ที่เราไปปรุงแต่งต่อ

[๖ มกราคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๘]

ดีนะดีที่รู้ว่ามันทำอย่างไร ดีที่รู้ว่าไปทำอะไรมัน สังเกตไหมมีสองอันนะ อันหนึ่งจิตมันทำงานไปนะ ปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงสุข ปรุงทุกข์ไป อันนี้อันหนึ่ง อีกอันหนึ่งคือเราเข้าไปทำมัน เช่น เราเข้าไปข่มมันเอาไว้ เราคล้อยตามมันไป

ตรงที่จิตปรุงดีปรุงชั่วปรุงสุขปรุงทุกข์ไม่มีปัญหานะ ยังไม่ใช่ปัญหา ปัญหาอยู่ตรงที่พอเราไปรู้มันแล้วใจเราไปทำงานเข้า ไปปรุงต่อเข้าไปอีก ปัญหามันอยู่ตรงนั้นเอง

อย่างความโกรธเกิดขึ้น จิตมันจะโกรธก็ห้ามมันไม่ได้ ฉะนั้นเราไม่มีหน้าที่ไปห้ามแต่พอความโกรธเกิดขึ้นแล้วอยากให้หาย พออยากให้หายเนี่ย หาทางแก้ไขความโกรธ ตัวนี้เป็นปัญหาแล้ว นี้คือความปรุงแต่ง ปรุงแต่งใหม่เป็นกรรมใหม่ ตรงที่จิตมันโกรธขึ้นมา มันโกรธไปตามความเคยชินเดิม ๆ ของมัน มันเคยโกรธมันก็โกรธ พอมันโกรธขึ้นมา ใจเราไม่ชอบมัน หาทางแก้ ตรงที่ใจหาทางแก้หาทางทำนี่แหละเป็นกรรมใหม่ ต้องรู้ทันนะ ถ้ารู้ไม่ทันความทุกข์จะเกิด ใจจะแน่นขึ้นมา

ฉะนั้นสภาวะใดๆ เกิดขึ้นเนี่ยไม่ใช่ปัญหา สภาวะใดๆ เกิดขึ้นนะ เราสักว่ารู้สักว่าเห็นได้ นี่ใช้ได้เลย ถ้าสภาวะใดๆ เกิดขึ้น เราไม่เข้าใจ เราพยายามเข้าไปแทรกแซงแก้ไขอันนี้ใช้ไม่ได้ ที่ใช้ไม่ได้ ไม่ได้ใช้ไม่ได้ตรงที่มีสภาวะเกิดขึ้นนะ มันใช้ไม่ได้ตรงที่ไปแทรกแซง ไปคล้อยตามบ้าง ไปต่อต้านบ้าง

เพราะฉะนั้นสภาวะใดๆ เกิดขึ้น ปล่อยให้เขาเกิดขึ้น ขันธ์ห้าเนี่ยเป็นสังขตธรรมเป็นธรรมะฝ่ายปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นขันธ์ห้าต้องปรุงแต่งไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ไปห้ามมัน อย่างจิตมีหน้าที่คิดนะก็คิดทั้งวันทั้งคืน ไม่ต้องไปห้ามมัน แต่พอคิดแล้วเกิดสุขเกิดทุกข์เกิดดีเกิดชั่ว เราก็ไม่ต้องไปห้ามมัน เพราะว่ามันต้องเกิด มันมีเหตุมันไปคิดอย่างนี้เข้า มันกระทบอารมณ์อย่างนี้เข้า มันมีนิสัยเคยขี้โมโห มันก็เลยโมโหขึ้นมา อันนี้ห้ามมันไม่ได้ พอมันโกรธขึ้นมา แล้วเราไม่ชอบความโกรธตรงนี้ ปัญหาอยู่ตรงนี้แหละ ตรงที่เราพอใจไม่พอใจต่อสภาวะเนี่ย พอเราพอใจเราก็หาทางรักษา เราไม่พอใจเราก็หาทางผลัก หาทางทำลายแก้ไขมันออกไป ตรงที่เราทำงานขึ้นมาเนี่ยแหละ เรียกว่าเราสร้างกรรมใหม่ เราสร้างภพอันใหม่ขึ้นมา จิตจะมีความทุกข์เกิดขึ้นทันทีเลย

ฉะนั้นถ้าเราเห็นสภาวธรรมเห็นรูปเห็นนามเห็นกายเห็นใจ เขาปรุงของเขาไปเรื่อยนะเราไม่ปรุงอะไรเราไม่ทุกข์นะ ขันธ์ต่างหากมันเป็นตัวทุกข์ มันก็ทุกข์มันก็ทำงานดิ้นรนของมันตามหน้าที่ของมัน เพราะมันเป็นธรรมะฝ่ายปรุงแต่ง เป็นสังขตธรรม เราห้ามมันไม่ได้ มันปรุงของมันไปเรื่อยๆ เราไม่เกี่ยวข้อง เราไม่ทุกข์นะ แต่พอเรายินดียินร้ายกับมันขึ้นมา มันปรุงอย่างนี้เราชอบ ปรุงอย่างนี้เราไม่ชอบ ไปยินดียินร้ายขึ้นมา ใจก็ดิ้นรน ใจก็มีความทุกข์ เนี่ยคอยรู้เรื่อยๆ ง่ายๆ

เพราะฉะนั้นจิตจะมีความสุขก็ได้ จิตจะมีความทุกข์ก็ได้ จิตจะเป็นกุศลก็ได้ อกุศลก็ได้ ไม่ต้องไปยุ่งกับมันหรอก ถ้าเมื่อใดเข้าไปยุ่งเมื่อนั้นก็มีความทุกข์อันใหม่เกิดขึ้น จิตใจมีความทุกข์ขึ้นมา ตรงนี้คือตัวที่เราต้องรู้ทัน ถ้ารู้ไม่ทันเราจะปรุงทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา ขันธ์ห้าก็เป็นทุกข์โดยตัวของมันเองอยู่แล้ว มันต้องดิ้นรนไปเรื่อยๆ ปรุงแต่งไปเรื่อยๆ เพราะมันเป็นตัวทุกข์นะ ต้องดิ้นรนปรุงแต่งไปเรื่อยๆ แต่เราไม่พอใจขึ้นมาเราพอใจขึ้นมา ใจเราปรุงแต่งซ้อนขึ้นมาอีกที คราวนี้เราจะทุกข์แล้ว

ขันธ์ห้าของพระอรหันต์ก็ปรุงแต่งนะ ไม่ใช่ขันธ์ห้าของพระอรหันต์ไม่ปรุงแต่ง ขันธ์ห้าของพระอรหันต์ปรุงแต่ง แต่จิตของพระอรหันต์ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้เลย ก็เห็นขันธ์มันทำงานโดยจิตไม่กระเพื่อมหวั่นไหว ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิต ไม่ทำงานต่อที่เรียกว่าหมดกิจแล้วจบกิจแล้ว ใจไม่ต้องทำงานแล้ว เห็นแต่ขันธ์มันทำงาน ใจไม่ต้องทำอะไร

๓๗. จิตเป็นอย่างไร รู้ว่าเป็นอย่างนั้น

[(๑) ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๒]

จิตฟุ้งซ่านหรือสงบนี่ไม่ใช่เครื่องวัดว่าภาวนาดีหรือไม่ดี จิตฟุ้งซ่านแล้วไม่พอใจแล้วไปกดเอาไว้นี่ไม่ดี จิตฟุ้งซ่านรู้ว่าฟุ้งซ่านไม่ต้องทำอะไรกับมัน สักว่ารู้สักว่าเห็น จิตเป็นกุศลนะแล้วก็ประคองเอาไว้ รักษาเอาไว้ อยากให้กุศลอยู่นานๆ ไม่ดี จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้นถึงจะดี

[๒) ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๗]

จิตเราไม่ส่งนอก จิตเราไม่ส่งใน จิตเราเป็นกลางๆ ไม่ประคองเอาไว้ตรงกลางด้วยรวมความแล้ว จิตเป็นอย่างไรรู้ว่าเป็นอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ถ้าอยากหายให้รู้ว่าอยากหาย ไม่ต้องพยายามทำให้หาย ไม่ว่าสภาวะใดเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ชอบนะ รู้ว่าไม่ชอบ ไม่ใช่ไปหาทางทำลายมัน ฉะนั้นอย่างตอนนี้จิตไปติดล็อค รู้ว่าล็อคอยู่ อยากหายรู้ว่าอยากหาย ไม่ต้องไปหาทางทำให้หาย หายก็ช่าง ไม่หายก็ช่าง เรื่องของแก ท่องเอาไว้นะ เรื่องของแก ไม่ใช่เรื่องของฉัน ไปท่องนะ นี่เป็นคาถา

๓๘. หลงทางรู้ว่าหลงทาง จะถึงบ้านพอดี

[๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๙]

ตอนที่เราหลงทางเนี่ย อย่าตกใจ ไม่ต้องหาทางกลับบ้าน ให้รู้ว่ากำลังหลงทางอยู่แล้วใจเราจะไม่ดิ้นรน ตรงที่ใจไม่ดิ้นรนนะ ใจจะเข้าสู่ความสงบสุข ถึงบ้านเรียบร้อยแล้ว

ที่จริงง่ายมากเลย ไม่ต้องทำอะไร เวลาเราหลงไป เราก็รู้ว่าหลง จิตมันหลงแล้วหาทางปฏิบัติไม่เป็นแล้ว รู้ว่าเนี่ยกำลังงงๆ ภาวนาไม่เป็นแล้ว ไม่รู้จะไปทางไหนแล้ว รู้ว่าเป็นอย่างนี้ รู้แล้วก็เป็นกลางกับมัน อย่าไปเกลียดมัน เราไม่ชอบมัน รู้สึกไหมเราอยากกลับบ้าน เนี่ยถ้าเรารู้ว่าเราอยากกลับบ้าน เรากำลังปฏิเสธสภาวะที่กลับบ้านไม่ถูก ถ้ารู้ตัวนี้นะใจจะเป็นกลาง ถึงบ้านพอดีเป๊ะเลย บ้านไม่ได้อยู่ไกล อยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละ

๓๙. รู้อะไรก็ได้ แต่รู้แล้วกลับมารู้ใจตัวเอง

[๒๗ เมษายน ๒๕๕๑ (๑)]

ผิดตรงไหนรู้ไหม ที่โยมพูดเมื่อตะกี้มีประโยคที่ผิดอยู่ โยมบอกว่าอ่านหนังสือให้รู้ว่าอ่านหนังสือ เราไปรู้ทำไมว่าอ่านหนังสือ ถ้าอ่านหนังสือแล้วใจเราไหลไปที่หนังสือรู้ว่าใจเราไหลไปที่หนังสือ เราอ่านหนังสือแล้วเกิดสนุกขึ้นมา เราพอใจรู้ว่าพอใจ อ่านเรื่องนี้ไม่รู้เรื่องเลย อ่านแล้วงงรู้ว่างง เห็นไหม ไม่ว่าจะไปรู้อะไร สุดท้ายย้อนมารู้ใจของเราเอาไว้

อะไรก็ได้นะไม่ห้าม รู้อะไรก็ได้ รู้แล้วกลับมารู้ใจ แต่ไม่ใช่จงใจจ้องนะ มันจะรู้ขึ้นมาเอง ถ้าจงใจจ้องจะไม่มีอะไรให้ดู มันจะนิ่งๆ เฉยๆ

๔๐. ถ้านิมิตเกิดขึ้น ให้ดูที่ใจตัวเอง

[๑๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

ไม่ว่าสภาวะใดๆ เกิดขึ้น ไม่ต้องไปดูที่ตัวนิมิต ให้ดูจิตของเราเอง เช่น อยู่ๆ เห็นหน้าผีเป๊ะๆ โผล่ขึ้นมานะ ใจเรากลัวเนี่ยให้รู้ว่ากลัว ไม่ต้องไปดูที่นิมิตนั้น อะไรเกิดขึ้นดูที่ใจของเราเอง

๔๑. จิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็เห็นโลกอย่างนั้น

[๑๔ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒]

นักปฏิบัติกลัวโง่ กลัวไม่ได้มรรคผลนิพพาน กลัวไม่บรรลุ กลัวช้า อยากได้เร็วๆ ทำไมต้องกลัวอย่างนั้นต้องอยากอย่างนั้น เพราะว่ามันรักตัวเอง เพราะฉะนั้นแทนที่เราจะมัวกลัว มัวอยากอะไร มันรักตัวเองมาก มาเรียนรู้ตัวเอง จนมันเลิกรักเถอะ มันไม่น่ารัก อย่างร่างกายมันมีความทุกข์บีบคั้นตลอดเวลา รู้สึกไหม กายเป็นทุกข์ รู้สึกไหม จิตใจทำงานทั้งวันทั้งคืนไม่เคยได้หยุดพักเลย มีแต่ทุกข์ล้วนๆ นะ เรียนรู้อยู่ที่กายที่ใจเพื่อให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์นะ มีแต่ทุกข์ในกายทุกข์ในใจบีบคั้นตลอดเวลา คอยรู้เพื่อให้เห็นสิ่งเหล่านี้เท่านั้น

ไม่ต้องสนใจคำว่าปฏิบัติแล้ว คำว่าปฏิบัติมันหลอกให้เรารู้สึกว่าต้องทำอะไรมากกว่าการรู้ หน้าที่เรารู้ตามความเป็นจริง รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ รู้แจ้งเมื่อไรก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางแล้วพ้นทุกข์ ถ้ายังปล่อยวางไม่ได้ เบื้องต้นจะเห็นก่อน เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่เรา ได้พระโสดาบัน ปลอดภัยแล้ว ไม่ตกต่ำ แต่ไม่ใช่ไม่ทุกข์นะ พระโสดาบันมีความทุกข์เยอะแยะไป ไม่ใช่ไม่ทุกข์ แต่ว่าใจมันมีหลัก มันไม่ถึงกับล่มจมถล่มทลายไป รู้ทันตัวเองดีแล้ว มันมีความอยากผลักดันอยู่เรื่อยๆ พอมีความอยากผลักดัน ใจก็ดิ้นรน ใจก็ปรุงไม่เลิก พอใจปรุงไม่เลิกนะ มันก็กั้นเราไว้จากมรรคผลนิพพาน ถ้าเรารู้ทันใจ รู้กายรู้ใจไปไม่มีความอยากอะไรแทรกนะ ใจไม่ปรุงแต่งต่อ เรารู้สภาวะไป เห็นสภาวะมันปรุงแต่ง แต่เราไม่ปรุงแต่งสภาวะ จิตหยุดการทำงาน หยุดความปรุงแต่ง พอจิตหยุดความปรุงแต่ง จิตก็ไปเห็นธรรมะที่พ้นจากความปรุงแต่ง เกิดมรรคผลนิพพานขึ้น

มรรคผลนิพพานจริงๆ พร้อมจะเกิดให้เราเห็นอยู่นะ เพราะว่าตัวนิพพานมีอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว นิพพานไม่ใช่ว่ายังไม่ได้เกิดขึ้น ต้องรอเราภาวนาแล้วนิพพานถึงจะเกิดขึ้นไม่ใช่ นิพพานมีอยู่แล้วเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อตา แต่จิตของเรานี่เองที่มันดิ้นรน ปรุงแต่ง

มีตัณหา มีความอยากก็ดิ้นรน ปรุงดี ปรุงร้าย ปรุงโน่น ปรุงนี่ไปเรื่อย จิตที่มันปรุงแต่งนี่แหละ มันไม่สามารถจะเห็นนิพพานซึ่งเต็มบริบูรณ์อยู่ต่อหน้าต่อหน้าเราแล้ว

เพราะฉะนั้นให้รู้ทันความปรุงแต่งในจิตใจของเรา จนจิตใจเว้นขาดจากความปรุงแต่งได้จริงๆ แล้วจะเห็นนิพพาน เพราะนิพพานคือความไม่ปรุงแต่ง นิพพานคือความสิ้นอยาก

ใจของเราเป็นอย่างไร เราก็เห็นธรรมะได้ระดับนั้นนะ บางวันจิตใจเราห่อเหี่ยว โลกนี้ห่อเหี่ยวทั้งโลกเลยนะ วันไหนจิตใจเราสดชื่น โลกทั้งโลกสดชื่น จิตใจเราเป็นอย่างไรเราก็เห็นโลกอย่างนั้น จิตใจเราชั่วมากมีแต่ความเร่าร้อน เราก็เห็นโลกของนรก จิตใจของเราเป็นบุญเป็นกุศล เราก็เห็นโลกที่สงบสันติรุ่งเรือง เห็นเหมือนเห็นเทวดา จิตใจระดับใดก็สร้างโลกระดับนั้น แต่ถ้าเมื่อใดจิตใจไม่ปรุงแต่ง มันจะไปเห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง

เพราะฉะนั้นนิพพานมีอยู่แล้ว ไม่ต้องตะเกียกตะกายหานะ ยิ่งพยายามหายิ่งไม่เจอ ยิ่งอยากยิ่งไม่ได้ ยิ่งหายิ่งไม่เจอ ให้รู้ทันใจที่มีความอยากขึ้นมา ให้รู้ทันใจที่ดิ้นรนทำงานขึ้นมา หมดอยากหมดความดิ้นรน ก็เจอเลย อยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละ เต็มบริบูรณ์

๔๒. ถ้าคิดขณะจิตรวม จิตจะถอนออกมา

[๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๖]

เวลาจิตมันรวมนะ รวมด้วยสมาธิ ร่างกายมันจะหายไป เหลือสติประคองรักษาจิตเอาไว้อันเดียว ต่อมาความคิดมันเกิดว่า อุ้ย ตัวเราหายไป ตรงนี้มันถอนเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องตกใจนะ

พอไปคิดปุ๊บมันก็ไปเกิดความจงใจหมายรู้ วิญญาณก็หยั่งลงสู่กาย มันมีเจตนาก่อน ตัวเจตนาคือตัวสังขาร พอมีเจตนาขึ้นมาสังขารเป็นปัจจัยของวิญญาณ ความรับรู้ก็หยั่งลง ความรับรู้หยั่งลงในรูป ร่างกายก็ปรากฏ ความรับรู้หยั่งลงในนามนะ ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ แต่ละเรื่องๆ ก็ปรากฏขึ้นมา

ฉะนั้นสังขารเป็นปัจจัยของวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยของนามรูป มันก็หยั่งลงมาให้เราดู แสดงตัวอย่างให้เราดู

๔๓. เรารักใจมากกว่ารักกาย

[๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๐]

สิ่งที่เรารักที่สุดนะก็คือกายกับใจของเราเอง แล้วดูต่อไปจนถึงที่สุดนะที่ว่าเรารักกายที่สุดก็ยังไม่จริงเท่าไหร่ สุดท้ายแล้วรักจิตใจตัวเอง เวลาเจ็บหนักเคยเห็นไหม คนเจ็บหนักเคยเห็นไหม แต่เดิมหวงร่างกายนะ พอเจ็บหนักแล้วไม่ค่อยจะรักกายแล้ว คิดว่าเมื่อไหร่มันตายซะได้ก็ดีนะ พ้นทุกข์พ้นร้อนไป ไม่รักกาย คิดว่าถ้าไม่มีร่างกายแล้วจิตใจจะได้มีความสุขสักที ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน หรือคนบางคนมีปัญหาชีวิตมาก จิตใจไม่มีความสุขเลย พอจิตใจไม่มีความสุข แทนที่จะฆ่าจิตใจก็ไม่ฆ่า กลับไปฆ่าร่างกายให้ตาย

เพราะฉะนั้นระหว่างกายกับใจ เรายังรักใจมากกว่ากาย ระหว่างกายกับใจของเรากับกายกับใจของคนอื่น เราจะรักของตัวเองมากกว่า นี่เป็นธรรมชาติเลยนะ สัตว์ทั้งหลายรักตัวเอง ที่นี้พอรักใจ แต่ว่ารักไปอย่างนั้นแหละ ปฏิบัติต่อจิตใจอย่างไม่ถูกต้อง รักใจแต่ว่าชอบตามใจกิเลส ชอบตอบสนองกิเลส กิเลสนั่นแหละเป็นยาพิษของใจ กิเลสทำลายความสงบสุขของจิตใจ เรารักจิตใจที่สุดเลย รักมากกว่าร่างกายอีก ร่างกายยอมแตกสลายได้ยอมตายได้ ฆ่าตัวตายก็ได้ ขอให้จิตใจมันมีความสุขเถอะ หลายคนอกหัก เคยเห็นมีข่าวเรื่อยๆ จิตใจเสียอกเสียใจก็ฆ่าตัวตาย คิดว่าจิตใจจะมีความสุข เฉลยให้เลยนะ พอร่างกายตายไป ไม่ใช่จิตใจพ้นนะ

เคยมีนักปฏิบัติคนหนึ่ง วันหนึ่งแกนอนอยู่ที่บ้านกลางดึกแล้ว นอนอยู่แล้วจิตมันไหวๆ ออกไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง เดินผ่านถนนหน้าบ้านในหมู่บ้านไป ผู้หญิงคนนี้เดินลอยเหนือพื้นอยู่คืบหนึ่ง เดินร้องไห้ไปเรื่อยๆ เลย เศร้าโศกเสียใจมากเลย ก็ไม่รู้ว่าไปทำอะไรนะ เห็นแต่เดินร้องห่มร้องไห้ไป ไม่ยอมหันหลังกลับไปมองบ้านตัวเองเลย ตอนเช้าชาวบ้านแตกตื่นวิ่งไปมุงบ้านนี้นะ ผู้หญิงคนนี้แหละผูกคอตายไปแล้ว ที่ผูกคอตายก็เพราะว่าไปผ่อนบ้าน สามีห้ามแล้ว บอกว่าบ้านอย่างนี้ซื้อไม่ไหวหรอก ไม่ยอม จะเอา อยากได้ ที่อยากได้ก็เพื่อว่าจะได้มีความสุข อยากเกินฐานะ ส่งไม่ได้ สามีก็โมโหนะ เอาเงินไปดาวน์บ้านหมดแล้ว สามีเลยทิ้งไปเลย สามีก็ทิ้ง บ้านก็ถูกยึด ไม่รู้จะทำอย่างไร เลยผูกคอตายกะว่าจะพ้นทุกข์ ไม่พ้นหรอก จะต้องเดินร้องไห้อย่างนั้นไปอีกนานแสนนาน นรกไม่จำเป็นต้องเป็นนรกอยู่กับที่เสมอไปนะ นรกเคลื่อนที่ก็มี พวกนี้เหมือนนรกเคลื่อนที่ไปเรื่อยๆ ไม่มีที่หมาย ไม่มีที่พักพิง น่ากลัวนะ ชีวิตของพวกนี้ยืนยาวกว่าคนธรรมดามาก ถ้ายอมอดทนนะ ทนลำบากลำบนไป ลำบากลำบนไม่กี่ปี ชีวิตมันก็เปลี่ยน

นี่คือรักจิตใจ อยากให้จิตใจพ้นทุกข์ แล้วโง่ ไม่พ้นหรอก หรือเรารักจิตใจอยากให้มันมีความสุข แต่เราตามใจกิเลสซึ่งมันเป็นศัตรูของจิตใจ รักคนโน้นเกลียดคนนี้ อยากอันโน้นอยากอันนี้ จิตใจหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย จิตใจก็ดิ้นรนอยู่อย่างนั้น หาความสุขไม่ได้

๔๔. หลงคิดเกิดมากที่สุด

[๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๐]

ดังนั้นหลวงพ่อถึงพูดเรื่อย ๆ ว่าถ้าไม่หลงคิดก็ตื่นขึ้นมาแล้ว เราสุ่มตัวอย่างของความหลงมานะ ถ้าเราจะเรียนสักตัวหนึ่งว่าหลงอะไรดีที่จะเรียนนี่ ไปเรียนหลงคิดไว้ หลวงพ่อเทียนถึงสอนเรื่องหลงไปคิดเหมือนกัน หลวงพ่อคำเขียนเรียกว่า "ลักคิด" หลวงปู่ดูลย์ก็บอกว่า "คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้" ครูบาอาจารย์ท่านฉลาดปราดเปรื่อง ท่านบีบลงมาว่ามันเป็นเรื่องคิดนี่เอง เมื่อใดที่คิดมันก็ไม่รู้ความจริงของกายของใจ

ความคิดปิดบังความจริงของกายของใจเอาไว้ ดังนั้นให้เรารู้ทันเวลาจิตหลงไปคิดนะ เนี่ยข้างหลง ให้รู้จักหลงคิดไว้ ข้างบังคับถามว่าบังคับอะไรมากที่สุด มันเริ่มมาจากบังคับใจนะ ทันทีที่เราคิดเรื่องการปฏิบัติสิ่งแรกที่เราทำคือวางฟอร์ม ต้องสำรวมใจก่อนนะ แล้วก็ค่อยบังคับกายให้นิ่งๆ ทำไมต้องทำอย่างนี้ เพราะคิดว่าทำอะไรที่เหนือธรรมดานี่แหละคือการปฏิบัติธรรม

แท้จริงการปฏิบัติธรรมไม่ใช่การทำอะไรให้เหนือธรรมดา การปฏิบัติธรรม คือการที่เราคอยรู้ว่า ธรรมดาของกายเป็นอย่างไร ธรรมดาของจิตใจเป็นอย่างไร อย่าปล่อยตามกิเลสไป เพลิดเพลินไป หลงคิดหลงนึกหลงปรุงหลงแต่งไป อย่าเอาแต่บังคับกายบังคับใจไว้ แต่ว่าต้องมีศีลห้าไว้ก่อน แล้วก็คอยรู้กายคอยรู้ใจตามที่เขาเป็นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ไปบังคับมัน

คนไหนเคยหัดพุทโธนะก็พุทโธไป พอใจหนีไปคิดแล้วรู้ทัน รู้ทันใจตัวเอง พุทโธไปใจฟุ้งซ่านก็รู้ทัน พุทโธไปพอใจสงบก็รู้ทัน พุทโธพอมีปีติก็รู้ทัน พุทโธพอมีความสุขก็รู้ทัน พุทโธพอใจเฉยๆ เป็นอุเบกขาก็รู้ทัน พุทโธแล้วก็รู้ทันใจไป

๔๕. สภาวะของจิตตอนจะตาย

[๑๖ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๔]

เวลาที่เราจะตายจริงๆ นะ ใจมันจะอยู่ต่างหาก ร่างกายก็เจ็บไปเรื่อยๆ ใจไม่เกี่ยวกันเสร็จแล้วพอถึงจุดหนึ่ง มันจะตัดความรับรู้ทางกายไป เหลือแต่ใจอันเดียวแล้วทีนี้ เพราะฉะนั้นเราฝึกจิตฝึกใจของเราไว้ให้ชำนิชำนาญ เกิดปุ๊บปั๊บจะตาย ใจมันถอดถอน มันทิ้งกายนะ ไม่ต้องกลัวว่าเจ็บจนขาดสติ ไม่ต้องกลัวขนาดนั้น เวลาเจ็บสุดขีดแล้วมันจะทิ้ง ไม่มีกายจะเจ็บแล้ว ตัดความรับรู้ หดตัวเข้ามาเหลือแต่จิต

ถ้าเราฝึกชำนิชำนาญใช้ได้ ถ้าฝึกไม่ชำนิชำนาญมันไม่ย้อนเข้ามาที่จิต มันกระจายออกไปข้างนอก ไปเห็นนิมิตต่างๆ ขึ้นมา นิมิตที่เป็นอดีตบ้างเป็นอนาคตบ้าง เป็นอดีตเช่นเคยทำกรรมเอาไว้ ไปเห็นเข้า เป็นอนาคตเช่นเห็นที่จะไปเกิด

เพราะฉะนั้นเราฝึกไปในที่สุดจิตกับกายมันไม่เกี่ยวกัน

๓.๑๔ กิเลส

๑. หน้าที่ของกิเลส

กิเลสทุกตัวทำหน้าที่อย่างเดียวกัน คือทำให้เราเลิกรู้สึกกายเลิกรู้สึกใจ เพราะถ้าเรารู้สึกกายรู้สึกใจเรื่อยๆ ไป วันหนึ่งเราจะพ้นจากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้นกิเลสจะไม่ปล่อยเราง่ายๆ อย่าไปหลงกล เช่น ภาวนาแล้วสงสัย ให้รู้ว่ากำลังสงสัย อย่าไปคิดมากไม่ต้องไปฉลาดหาคำตอบ หรือความโลภและความโกรธก็เกิดจากความคิด อย่างเรารักใครเราก็ต้องคิดเรื่องดีเอาไว้ก่อน มีพยาบาทวิตกก็เกิดโทสะ

มันหลอกเราทั้งนั้นเลย หลอกเราให้อยู่ในโลกของความคิด แล้วกิเลสก็ทำงานได้เต็มที่ ถ้าเรามีสติหลุดออกจากโลกของความคิด กิเลสก็ไม่มีช่องว่างที่จะทำงาน ดังนั้นจึงให้รู้สึกตัวไป เพื่อให้มีสติจะไม่มีกิเลส ขณะใดมีกิเลสขณะนั้นจะไม่รู้สึกตัว

๒. วิธีปฏิบัติต่อกิเลส

[๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๓]

อย่าไปสนใจกิเลสของคนอื่น เราก็ดูกิเลสของเรา ดูไปเรื่อยๆ จิตใจจะมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่ากิเลสครอบงำจิตไม่ได้ กิเลสเป็นตัวบ่อนทำลายความสุขในจิตใจของเรา แต่ว่าวิธีปฏิบัติต่อกิเลสไม่ใช่ไปต่อสู้กิเลส อย่างชาวไฟฟ้ารู้สึกไหมเราไปกั้นแม่น้ำ น้ำมีพลังงานมากเอาไปทำไฟฟ้าได้ อย่างถ้าน้ำไหลอยู่ในแม่น้ำเฉยๆ ไม่ค่อยมีแรงเท่าไร กิเลสนี้ก็เหมือนกันนะ ถ้าลงไปกั้นมันเมื่อไรนะ มันจะมีพลังทำลายล้างอย่างมหาศาลเลย

ฉะนั้นเราต้องทำจิตใจของเราให้เหมือนเรือทอดสมออยู่ น้ำไหลมาเรือไม่ลอยไปตามน้ำ แต่เรือไม่เคยขวางน้ำ ถ้าเรือไปต้านน้ำเรือจะล่ม จิตใจของเราก็เหมือนกันนะ มีหน้าที่รู้ เห็นกิเลสผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ดูอย่างนี้ อย่าไปต่อต้านกิเลส แล้วก็อย่าวิ่งตามกิเลสไป มีแต่รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า แล้วเราจะภาวนาง่ายไม่เหน็ดเหนื่อย คนไหนภาวนาแบบต่อสู้กับกิเลสจะเหนื่อย เพราะกิเลสจะแสดงอิทธิฤทธิ์ให้ดูเยอะแยะเลย

ฉะนั้นอย่าไปสร้างเขื่อนในใจเรานะ ในอาชีพเรา เราชอบสร้างเขื่อนก็จริง แต่ว่าเวลาเราภาวนาอย่าไปสร้างเขื่อน ปล่อยทุกอย่างให้ไหลไปตามธรรมชาติ แล้วตามรู้ไป

๓. รู้กิเลส ไม่ใช่ละกิเลส

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๖]

กิเลสตัณหาทั้งหลายพอเรารู้ทัน มีสติปัญญารู้ลงไป เหมือนมีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดจะหายอัตโนมัติเลย หายทันทีไม่ต้องไปคิดละกิเลสหรอก จำไว้นะ เราไม่มีหน้าที่ไปละกิเลส เรามีหน้าที่ไปรู้มัน ทันทีที่รู้ความสว่างเกิดขึ้น ความมืดก็ดับลงทันทีเลย ฉะนั้นไม่ต้องกังวลนะ บางคนมาถามหลวงพ่อว่า ดูจิตแล้วมันจะละกิเลสได้อย่างไร ละได้สิ กิเลสมันเกิดตอนหลงต่างหากล่ะ หลงไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่ง พอมีสติไม่หลงไป กิเลสไม่เกิด ไม่ใช่ละกิเลส คนละเรื่องกัน กิเลสไม่มีช่องทางที่จะเกิด แต่ว่าเมื่อกิเลสเกิดแล้ว ไม่มีมนุษย์หน้าไหนละกิเลสได้นะ กิเลสก็เป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับไป ไม่มีใครเก่งที่จะละกิเลสได้

เหมือนอย่างไฟไหม้ ไฟไหม้ไม่มีใครดับไฟได้เลย ไฟไหม้เพราะอะไร ไฟไหม้เพราะมีเหตุให้ไฟไหม้ มีเหตุก็เช่น มันมีความร้อน มีเชื้อเพลิง มีออกซิเจน ไม่มีใครดับไฟได้

แต่ว่าเวลาเขาดับไฟเขาไปทำลายเหตุของไฟ อย่างมันมีเชื้อเพลิงก็รื้อบ้านไป ไฟไม่มีอะไรจะลามไฟก็ดับ มันอุณหภูมิสูงเอาน้ำไปราดมัน มันก็ดับ ไม่มีใครดับไฟนะ เราไปดับเหตุของไฟ

กิเลสก็เหมือนกัน เราไม่ต้องไปดับมันหรอก เราดับเหตุของมัน เหตุของมันคือความประมาทขาดสตินี่เอง เราคอยรู้สึกรู้สึกเอาไว้ กิเลสไม่เกิดขึ้น ไม่ใช่ต้องดับกิเลสนะ ทุกข์ก็ไม่ต้องดับมัน ทุกข์ให้รู้ กิเลสก็อยู่ในกองทุกข์ เรียกว่าอยู่ในสังขารขันธ์ หน้าที่ของเราต่อกิเลสคือการรู้กิเลสไม่ใช่การละกิเลสนะ แต่ว่าเมื่อเรารู้ขันธ์แจ่มแจ้งแล้วเนี่ย ตัณหาจะถูกละโดยอัตโนมัติ รู้ทุกข์แล้วละสมุทัย มันละของมันเอง เราไม่ต้องไปนั่งละ ไม่มีใครละได้นะ ทันทีที่ตัณหาถูกละ นิโรธคือนิพพานก็จะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตาโดยอัตโนมัติเลย เราจะพบว่า โอ้ มันโง่หลาย มันอยู่ตรงนี้มานานแล้วนะ ไม่เห็น

๔. วิธีสู้กิเลส

[๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑]

มีคนถามหลวงพ่อว่า พระหรือครูบาอาจารย์เคยสอนว่าเห็นกิเลสก็ต้องต่อสู้ ต้องละ ทำไมหลวงพ่อบอกว่ากิเลสให้รู้ เมื่อวานตอบว่าธรรมะมันมีหลายขั้น มีหลายระดับ ธรรมะมันก็มีตั้งแต่เครื่องมือในการสู้กิเลสนะ

ก็มีตั้งแต่ทานก็สู้กิเลสได้ ทำทานก็สู้กับมัจฉริยะ (ความหวงแหน) อย่างเรามีวัตถุสิ่งของ เราหวงแหน เราก็หัดให้เสียบ้าง เรามีความรู้ บางคนหวงความรู้นะ เพื่อนขอยืมเล็คเชอร์ไปดูก็ไม่ให้ หวง เนี่ยหัดให้เสียบ้าง ให้ความรู้ ลดความตระหนี่หวงแหน ต้องต่อสู้กับกิเลสตัวเอง

หรือศีล ศีลก็เป็นเครื่องมือต่อสู้กับกิเลส ศีลต้องอาศัยเจตนางดเว้นถึงจะเป็นศีล อย่างเด็กแรกเกิดเนี่ยเป็นชู้กับใครไม่ได้ ไม่ถือว่าเด็กแรกเกิดมีศีลข้อสาม ต้องมีความพร้อมที่จะเป็นชู้กับเขาได้แล้วตัดใจไม่เป็นชู้ ตัดใจได้ข่มใจได้ มีเจตนางดเว้น อย่างนี้ถึงจะเรียกว่ามันมีศีล อันนี้ก็ใช้ข่มใจเอา

สมาธิก็เป็นเครื่องสู้กิเลส สู้แบบของสมาธิ จิตฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็หายใจเข้าหายใจออกอะไรอย่างนี้ จิตก็สงบ จิตเกิดราคะขึ้นมาก็พิจารณาร่างกายเป็นปฏิกูลเป็นอสุภะ หรือพิจารณาอาหารเป็นปฏิกูล พิจารณาความตาย อะไรอย่างนี้ การพิจารณาเหล่านี้มันก็ข่มราคะได้ชั่วคราว จิตมีโทสะก็เจริญเมตตาไป อันนี้ก็สู้ด้วยสมาธิ หรือด้วยการกำหนด ความโกรธ

เกิดขึ้นก็กำหนดพุทโธ พุทโธ โกรธหนอ โกรธหนอ อะไรอย่างนี้ ความโกรธก็หายไป นี่ก็สู้ด้วยสมาธิ

ส่วนสู้ด้วยปัญญาเนี่ย ใช้การเจริญวิปัสสนา มีสติรู้ลงไป สภาวะใดๆ เกิดขึ้นเรียนรู้เขาเข้าไปจนเข้าใจเขา แล้วปล่อยวางเขาไปได้ การทำวิปัสสนาเนี่ยที่จะนำเราข้ามภพข้ามชาติได้จริงๆ ลำพังสู้ด้วยทาน สู้ด้วยศีล สู้ด้วยสมาธิ ยังไปไม่ได้

อย่างพระพุทธเจ้า ตอนเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ สละทรัพย์สมบัติออกมาเนี่ย ใครจะได้ก็เอาไป ใครจะเป็นกษัตริย์ต่อก็ไม่ว่า สละออกไปเหมือนทำทานแล้ว แล้วท่านก็ถือศีลของท่าน ไปหาฤาษีชีไพรก็ไปฝึกสมาธิ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นวิธีต่อสู้ที่ชาวโลกเคยรู้จักมาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว แต่ก็ไม่สามารถเป็นอะไร จนวันสุดท้ายท่านมาเจริญปัญญา พระพุทธเจ้าก็เจริญสติปัฏฐาน เพราะสติปัฏฐานเป็นทางเดียวที่จะถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น ท่านไม่เคยสอนว่าสติปัฏฐานเป็นทางสำหรับสาวก ตัวท่านไม่ต้องเดินสติปัฏฐานนะ ไม่เคยพูด สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าใช้นะ ใช้ธัมมานุปัสสนา ใช้อริยสัจบรรพะ บรรพะสุดท้ายเลยลึกซึ้งยากที่สุด

พวกเราเวลาอ่านพุทธประวัติเราก็นึกว่าท่านคิดเอา เช่น ท่านคิดเอาว่า เอ้ อะไรมีอยู่ทุกข์ถึงมีอยู่ ก็มีชาติอยู่ทุกข์ถึงมีอยู่ อะไรมีอยู่ชาติถึงมีอยู่ อุปาทานมีอยู่ชาติถึงมีอยู่ คิดว่าท่านคิดเอา ถ้าคิดเอาไม่ใช่วิปัสสนา แต่ท่านเห็นสภาวะ มันต้องมีสภาวธรรมมารองรับอย่างความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนเนี่ย ต้องเห็นจริงๆ เห็นในความที่จิตเข้าไปยึดไปเกาะในธาตุในขันธ์ มีเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา หยิบฉวยเอาขึ้นมา ต้องมีสภาวะที่รองรับ ไม่ใช่คิดอยู่กลางอากาศ ลำพังคิดกลางอากาศ พวกเราก็คิดได้ใช่ไหม เราก็คิดมาตั้งแต่ไหนแต่ไรก็ไม่บรรลุอะไร แต่ท่านดูโดยมีสภาวะมารองรับ ค่อยสังเกตนะ ทวนๆ ทำความเข้าใจสภาวะจนกระทั่งถึงอะไรมีอยู่สังขารถึงมีอยู่ อวิชชามีอยู่ อวิชชาคือความไม่รู้แจ้งอริยสัจมีอยู่ความปรุงแต่งถึงมีอยู่ ถ้าไล่นะ

พระพุทธเจ้าเราพอไล่มาถึงอวิชชา มันก็ทบทวนกลับขึ้นมา เพราะความดับไม่เหลือของอวิชชา สังขารถึงดับ เพราะความดับไม่เหลือของสังขาร วิญญาณถึงดับ ท่านไล่ท่านดูสภาวะรองรับมันนะ พระพุทธเจ้าบางองค์ไล่ลงไปไม่ถึงอวิชชา พระวิปัสสี พระสิขี พระเวสสภู จะไล่ไม่ถึงอวิชชา ท่านไล่ถึงวิญญาณเอง อะไรมีอยู่นามรูปจึงมีอยู่ วิญญาณมีอยู่นามรูปจึงมีอยู่ อะไรดับไม่เหลือนามรูปจึงดับไม่เหลือ เพราะสัญญาดับ ไม่เหลือนามรูปจึงดับไม่เหลือ มาถึงตรงนี้ท่านบรรลุแล้ว

ความจริงลึกลงไปกว่าอวิชชาก็ยังมีอีกอันหนึ่ง มีอาสวะ อะไรมีอยู่อวิชชาจึงมีอยู่ อาสวะมีอยู่อวิชชาจึงมีอยู่ อะไรดับไม่เหลืออวิชชาจึงดับ อาสวะดับไม่เหลืออวิชชาจึงดับ แต่ว่ามีสภาวะรองรับทั้งสิ้นนะ ไม่ใช่คิดเอา สภาวะของอาสวะก็มี สภาวะของอวิชชาก็มี อวิชชาสภาวะของมันก็คือตัวโมหะ สังขารมันก็คือบรรดาเจตสิกธรรมทั้งหลาย วิญญาณก็คือวิญญาณขันธ์ คือตัวจิต นามรูปก็ทั้งกายทั้งจิต ทั้งรูปทั้งนามนะ มีผัสสะก็อาศัยรูปอาศัยนามกระทบกันขึ้นมาเกิดเวทนา เวทนาองค์ธรรมของมันก็เป็นนามธรรม ตัณหาก็เป็นนามธรรม อุปาทานก็เป็นนามธรรม ภพก็เป็นนามธรรม เป็นการทำงานของจิต ชาติเป็นการที่จิตเข้าไปหยิบฉวยรูปธรรมและนามธรรม ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมา

เพราะฉะนั้นถ้าเราดูให้ดี องค์ธรรมในปฏิจจสมุปบาท ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้นเอง ผู้ใดเข้าใจปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นจะพ้นจากทุกข์ มีดวงตาเห็นธรรม อย่างพระโสดาบันก็เข้าใจปฏิจจสมุปบาทแต่เข้าใจแบบพระโสดาบัน อย่างพระอานนท์เคยไปทูลพระพุทธเจ้าบอก “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ปฏิจจสมุปบาทที่พระองค์บอกว่าลึกซึ้งมากนะปรากฏแก่ข้าพระองค์เหมือนเป็นของตื้นๆ” ไม่เห็นมีอะไรเลย ก็เห็นอยู่นี่พอกระทบอารมณ์ปุ๊บ เกิดเวทนาขึ้นมา เกิดตัณหาขึ้นมา จิตทำงานขึ้นมา ความทุกข์ก็เกิดขึ้น พระอานนท์ก็เห็น พวกเราหลายคนที่ภาวนาก็เริ่มเห็นตรงนี้ พระพุทธเจ้ากลับห้ามบอก “อย่าคิดอย่างนั้น ปฏิจจสมุปบาทนี่ลึกซึ้งนัก เพราะสัตว์ที่ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท จึงต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก” พระอานนท์ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในขณะนั้น ยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ฉะนั้นยังไม่รู้แจ้งปฏิจจสมุปบาทอย่างแท้จริง

จะรู้แจ้งปฏิจจสมุปบาทอย่างแท้จริง มันต้องแจ้งเข้าไปจนถึงอวิชชา จะทวนลงไปๆ นะ หัดทีแรกก็จะเห็นปฏิจจสมุปบาทท่อนปลาย ไม่เห็นท่อนต้นหรอก ถ้าวันใดแทงตลอดลงถึงอวิชชาเนี่ย จะเห็นเลยว่า อวิชชาดับสังขารก็ดับจริง สังขารดับวิญญาณก็ดับจริงๆ ตัวปฏิสนธิวิญญาณจะไม่เกิดขึ้น เนี่ยธรรมะมีความละเอียดลึกซึ้งนะ ถ้าเข้าใจด้วยปัญญาอย่างแจ่มแจ้งก็จะพ้นทุกข์จริง พ้นกิเลสจริงๆ

ฉะนั้นเครื่องมือในการปฏิบัติมันมีหลายตัว สู้กิเลสมีหลายแบบ สู้ด้วยการไปข่มเอาไว้ก็มี สู้ด้วยธรรมะที่เป็นคู่ปรับก็มี สู้ด้วยการทำสมาธิขึ้นมา ข่มใจให้นิ่งกิเลสเข้ามาไม่ได้ก็มี สิ่งที่คนสู้กันนี่มีสองพวก พวกหนึ่งก็คือเข้าไปจัดการดับตัวกิเลส อีกพวกหนึ่งรักษาจิตเอาไว้ไม่ให้กิเลสเข้ามาแผ้วพาน พระพุทธเจ้าค้นพบวิธีที่สามคือการสู้กิเลสด้วยจิตที่เป็นกลาง นี่เป็นวิธีที่อัศจรรย์นะ

ส่วนวิธีที่เข้าไปจัดการกิเลสนี่คนเขาก็ทำมาเยอะแล้ว พวกนิครนถ์เขาก็ทำ อย่างอยากกินข้าวเหรอก็ไม่กินข้าว มันรักร่างกายมากเหรอ นอนมันบนตะปูเลย เขาก็ทำมาแล้ว นี่สู้กิเลสเหมือนกัน ก็สู้ไปตามสติตามปัญญาของแต่ละคน บางพวกก็ทำสมาธิข่มกิเลส ด้วยการรักษาจิตเอาไว้ กิเลสเข้ามายั่วยวนจิตไม่ได้ จิตสงบนิ่งอยู่ กิเลสเข้ามาไม่ได้ นี่พวกนี้รักษาจิตเอาไว้

พวกที่เข้าไปต่อสู้กับกิเลสนี่พวกหนึ่ง พวกรักษาจิตไม่ให้กิเลสมาแผ้วพานนี่ส่วนหนึ่ง พวกที่เรียนรู้ความจริงของจิตและกิเลสอีกพวกหนึ่งนะ เราจะเรียนเข้ามาให้ถึงอันดับที่สาม ลำพังต่อสู้กับกิเลสก็ต้องต่อสู้ไปทั้งชาติแหละ เพราะกิเลสยังมีเหตุให้เกิดอีก มันจะเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ลำพังการรักษาจิตเอาไว้ไม่ให้กิเลสมาแผ้วพานก็ต้องรักษาไปเรื่อยๆ เพราะหมดแรงรักษาเมื่อใด กิเลสก็เข้ามาครอบงำจิตอีก อย่างพวกฤๅษีชีไพรรักษาจิตเอาไว้ได้ดีไปเป็นพรหม พระพุทธเจ้าสอนเลยนะเป็นพรหมเนี่ยพอตายแล้วลงอบายเป็นจำนวนมาก เพราะว่ามัวแต่รักษา รักษาพอหมดแรงรักษาเนี่ยกิเลสมันคิดดอกเบี้ยย้อนหลังนะ

ฉะนั้นสิ่งที่พวกเรามาเรียน คือวิธีสู้กิเลสชนิดที่สาม วิธีสู้ด้วยการรู้ รู้ลงไปที่กิเลส กิเลสเกิดขึ้นมารู้ทัน รู้ลงไปให้ถึงจิตถึงใจของเรา เราไม่สู้กิเลส เราไม่รักษาจิต เราจะปล่อยให้จิตใจทำงานไปตามธรรมชาติธรรมดา แล้วเราเรียนรู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเราจะรู้ความจริงว่าจิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ขันธ์เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ อันนี้เรียกว่าเรารู้แจ้งทุกขสัจแล้ว เมื่อเราเห็นขันธ์เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ นะ จิตจะสลัดคืนขันธ์ให้โลกไป ตัณหาคือตัวสมุทัย คือความอยากให้ขันธ์มีสุข ความอยากให้ขันธ์พ้นทุกข์จะไม่เกิดขึ้นอีก

ฉะนั้นรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละ พวกเราชอบคิดแค่ว่าถ้าละสมุทัยได้จะไม่ทุกข์ ละสมุทัยได้เนี่ย จิตใจไม่ทุกข์นะ แต่ขันธ์ยังทุกข์อยู่ แล้วถ้าเรายึดถือขันธ์อยู่ เราก็ต้องทุกข์ตามขันธ์ขึ้นมาอีก ก็ต้องมาคอยละสมุทัยเป็นคราวๆ ฉะนั้นการที่จะปฏิบัติด้วยการละกิเลสหรือละสมุทัยนะ มันก็เหมือนไม่สบายแล้วกินพาราเซตามอล เป็นมะเร็งก็กินพาราเซตามอล ปวดหัวก็กินพาราฯ นะ เป็นผีก็กินพาราฯ นะ ถ้ามาเจริญสติจะแก้ที่ต้นตอของมัน มันจะล้างอวิชชา ล้างความเห็นผิด พอเราเห็นเลยว่ากายนี้ใจนี้คือขันธ์เป็นทุกข์ล้วนๆ จิตจะสลัดคืนโลกไป ความอยากให้ขันธ์เป็นสุข ความอยากให้ขันธ์พ้นทุกข์จะไม่มีขึ้นอีก ตัณหาจะไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิด ความทุกข์ทางใจที่จะซ้ำซ้อนขึ้นมาเพราะอำนาจของตัณหาก็ไม่มี จะเหลือแต่ความทุกข์ของขันธ์อย่างเดียว ขันธ์เป็นตัวทุกข์ ขันธ์อย่างไรก็ต้องเป็นตัวทุกข์ พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่ฝึกให้ขันธ์ซึ่งเป็นตัวทุกข์กลายเป็นตัวสุขได้ แต่พระอรหันต์คือผู้ที่เห็นความจริงว่าขันธ์นี้เป็นทุกข์ล้วนๆ แล้วสลัดคืนขันธ์ให้โลกไป จิตนี้ไม่กระเพื่อมหวั่นไหวเพราะขันธ์อีกแล้ว เพราะไม่ยึดถือขันธ์ พ้นทุกข์ไป พ้นตรงนี้นะ ดำรงชีวิตอยู่เท่าที่เหลือ จนกระทั่งวันที่สิ้นขันธ์ก็นิพพาน นิพพานครั้งที่สอง

นิพพานครั้งที่หนึ่งเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพาน เรียกว่านิพพานกิเลส หมายถึงว่ากิเลสไม่มาแผ้วพานอีกแล้ว เพราะว่าใจไม่ยึดถือขันธ์ กิเลสนะอาศัยขันธ์เป็นช่องทางเข้ามาแทรกแซงจิตใจเรา อย่างเรามีขันธ์ เรารักขันธ์เราก็อยากให้กายให้ใจเป็นสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ก็ดิ้นรนขึ้นมา ดิ้นรนอย่างคนดีบ้าง ดิ้นรนอย่างคนชั่วบ้าง ดิ้นรนอย่างคนดีก็มารักษากายรักษาใจ นั่งสมาธิภาวนา ดิ้นรนอย่างคนชั่วก็ไปเบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนสิ่งอื่น เบียดเบียนสัตว์ เบียดเบียนธรรมชาติ ก็ดิ้นไป พอหมดความรักขันธ์ก็หมดความดิ้นรน จิตใจก็เข้าถึงสันติสุข นิโรธก็ปรากฏขึ้นตรงนั้น

นิโรธคือสันตินะ นิโรธหรือนิพพานมีสภาวธรรมรองรับ สภาวธรรมของนิพพานคือสันติ คือความสงบนั่นเอง สงบจากอะไร สงบจากกิเลส สงบจากขันธ์ สงบจากทุกข์ ฉะนั้นพอบรรลุพระอรหันต์ สลัดคืนจิตให้โลกไปแล้ว จิตเข้าถึงสันติสุข มีความสุขอยู่อย่างนั้นแหละ มีความสุขอยู่ในตัวเอง อิ่มเอิบเบิกบานเรียกว่านิพพานกิเลส สอุปาทิเสสนิพพาน ก็มีชีวิตอยู่ต่อไป ขนานนามว่าพระอรหันต์ กลัวตายไหม ไม่กลัว ถ้ากลัวตายเป็นโทสะ พระอรหันต์อยากมีชีวิตอยู่ไหม ไม่ได้อยาก เพราะอยากเป็นโลภะ ถ้ามีโทสะมีโลภะได้ก็มีโมหะ เนี่ยพระอรหันต์มีชีวิตอยู่แบบไหน พระพุทธเจ้าบอกเอาไว้แล้ว พระอรหันต์มีชีวิตอยู่เหมือนคนซึ่งรับจ้างทำงานที่ยากๆ ทำงานเสร็จแล้ว มีชีวิตอยู่อย่างสบายๆ ปลอดโปร่งเพราะไม่มีงานจะทำ รอวันรับแจ็คพอต รอรับโบนัส รอรับค่าจ้าง ค่าจ้างที่จะได้รับชื่อว่าอนุปาทิเสสนิพพาน ความสิ้นขันธ์ พวกเราได้ยินว่าสิ้นขันธ์เราก็กลัวจะตายแล้วนะ แต่พระอรหันต์จะรอวันสิ้นขันธ์ แต่ว่าไม่ได้อยู่ด้วยความเกลียดชังร่างกายนี้ และไม่ได้อยู่ด้วยความรักและไม่ได้อยากจะอยู่ ไม่ได้อยากจะตาย อยู่อย่างมีสติ มีปัญญา อยู่อย่างมีความสุข อยู่แบบผ่อนคลายรอวันที่สิ้นขันธ์

๕. เราฝึกเพื่อรู้กิเลส ไม่คล้อยตามและไม่ต่อต้าน

หน้าที่ของเราคือเรียนรู้ทุกข์ไม่ใช่หนีทุกข์ เราฝึกไม่ใช่เพื่อละกิเลส แต่เพื่อรู้กิเลส เห็นว่ากิเลสไม่ใช่ตัวเรา เป็นเพียงสภาวธรรม มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับลงไป เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้ วันใดถ้าไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ เรียกว่า ได้ดวงตาเห็นธรรม ก็หมดทุกข์เอง

อนุสัยกิเลสลงทุนปรุงแต่งกิเลสขึ้นมา ถ้าเราหวั่นไหวยอมกิเลส มันปรุงแต่งแล้วได้กำไร ถ้าเรารู้เฉยๆ มันลงทุนแล้วขาดทุน มันจะเหี่ยวแห้งไป อย่าไปต้านกิเลส ให้ยอมรับอะไรก็ได้ กิเลสมาก็รับได้ เรามีหน้าที่รู้ลูกเดียว เหมือนหญ้างอกเราก็ตัดมัน มันจะหมดอาหาร กิเลสมาก็รู้ว่ากิเลสมา กิเลสไปก็รู้ว่ากิเลสไป ไม่ต่อต้านกิเลส รู้ทันจิตใจของตัวเอง กิเลสอยู่ในใจเรา ถ้ากิเลสมาแล้วสู้กับมัน จะรู้สึกว่ากูเก่ง สนองกิเลส ถ้าไปขวางมัน มันจะทำลายล้างรุนแรง ดังนั้นจึงต้องไม่คล้อยตามกิเลส และไม่ต่อต้านกิเลส ถ้าเราปล่อยให้กิเลสไหลไปมันไม่แรง เพราะเราเป็นแค่คนดู

๖. ตัณหาปกครองเราโดยที่เราไม่รู้สึกว่าถูกปกครอง

ถ้าไม่สู้จะถูกย่ำยีไปเรื่อยๆ ตกเป็นทาสอยู่ เจ้านายของเราคือตัณหา สั่งเราทั้งวันสั่งเราทั้งคืน เราไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น เราเป็นทาสที่ไม่ได้สำนึกว่าตัวเองเป็นทาส ฉะนั้นไม่มีวันที่ปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระ แต่ถ้าเรามาหัดดูจิตดูใจตัวเองประกอบ จะเห็นเลยเราถูกสั่งทั้งวัน สั่งให้ไปดูหนัง ฟังเพลง สั่งให้ฟัง CD ของหลวงพ่อ แต่เราไม่เห็น ตัณหาเป็นเจ้านายที่ฉลาดที่สุดเลย เป็นนักปกครองที่เก่งมาก หลวงพ่อเรียนรัฐศาสตร์นะ วิชารัฐศาสตร์สอนว่าการปกครองที่ดีที่สุด คือปกครองแบบไม่ได้ปกครอง ผู้ถูกปกครองไม่รู้ตัวว่าถูกปกครองอยู่ นึกว่าตนเป็นอิสระนั้นแหละดีมากเลย

ตัณหาปกครองเราโดยที่เราไม่รู้สึกว่าถูกปกครอง สั่งเราทั้งวันนะ มอบงานให้ทั้งวันเลย แล้วเป็นเจ้านายที่ฉลาด ถ้ามันสั่งเราแล้วเราเชื่อฟัง มันจะให้ความสุขมาหน่อยหนึ่ง ความสุขยังเสพไม่เต็มที่เลย สั่งให้ทำงานชิ้นใหม่แล้ว ถ้าเราไม่ทำตามที่มันสั่ง มันให้โทษ

๗. ต้องทำให้กิเลสขาดทุน จนเหี่ยวแห้งตายไป

[๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๘]

กระแสของกิเลสกระแสของโลกทุกวันนี้รุนแรงเหลือเกิน มันกำลังลากคนลงนรก ตลอดเวลา ก็เลยต้องพยายามพาพวกเราดูสภาวะนะ ถ้าเราดูสภาวะเป็น วันหนึ่งเราก็เอาตัวรอด ปิดอบายได้ ได้โสดาฯ ก็ปิดอบายได้แหละ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัยนะ แต่ต้องดูสภาวะให้เป็น

ถ้าดูสภาวะไม่เป็น เป็นพระโสดาบันไม่ได้ อย่างไปนั่งภาวนาแล้วก็เพ่งเอาๆ ทุกสิ่งทุกอย่างนิ่งไปหมดเลยนะ ไม่เห็นสภาวะที่เกิดดับเปลี่ยนแปลง กี่ปีกี่ชาติก็ไม่ได้โสดาฯ

ปิดอบายไม่ได้ ยิ่งภาวนายิ่งเกิดความลำพองว่า กูเก่งกว่าคนอื่น กูแน่นะ กูชั้นหนึ่งแล้ว คนอื่นกิเลสหนา กูกิเลสบางนะ กูตัวเบ้อเร่อซ่อนอยู่นี่ไม่เห็น

ฉะนั้นเราหัดรู้สภาวะนะ ขุดคุ้ยลงมาในจิตในใจเรานี่แหละ รู้ทันลงไปเรื่อยๆ ความปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นรู้ทัน มันจะขาดไป เดี๋ยวมันก็ปรุงอีกเพราะอนุสัยมันยังมี อาสวกิเลสยังอยู่มันก็ปรุงขึ้นมาอีก พอปรุงอีกเราก็รู้อีกก็ขาดอีก มันคล้ายๆ กิเลสมันลงทุนแล้วมันขาดทุนตลอดเวลา ในขณะที่จิตใจของคนทั้งหลายเนี่ย เป็นที่ลงทุนของกิเลสแล้วกำไรงาม กิเลสผุดขึ้นมานิดหนึ่งนะเราสนองกิเลสไปตั้งเยอะแน่ะ เพราะว่ารู้ไม่ทัน กิเลสเลยครองโลกไป

ส่วนพวกเราผู้ปฏิบัติผู้หวังความพ้นทุกข์จริงๆ นะ พอกิเลสไหวตัวขึ้นมาเรามีสติรู้ทัน นี่กิเลสลงทุนมาแล้วกิเลสขาดทุนหากินไม่ได้ เพราะเรารู้ทันเสียก่อน กิเลสเหมือนต้นหญ้า สมมุติอย่างนี้ พอกิเลสโผล่ขึ้นมานะเราก็ตัดต้นหญ้าไป เดี๋ยวมันก็งอกใหม่เราก็ตัดอีก มันงอกเมื่อไรก็ตัดไปเมื่อนั้นแหละ จนหมดเชื้อของมัน หมดอาหาร หมดเรี่ยวหมดแรงไปเองนะ

ฉะนั้นต้องอดทนนะ คอยรู้ลงไปซ้ำแล้วซ้ำอีก กิเลสก็จะค่อยๆ อ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ อนุสัยนั่นแหละอ่อนกำลัง ถ้ากิเลสปรุงเป็นกิเลสหยาบๆ ขึ้นมาไม่ได้ หากินไม่ได้อนุสัยจะค่อยอ่อนกำลังลงนะ กิเลสตระกูลรากหญ้าจะค่อยๆ อ่อนกำลัง ถึงวันหนึ่งมันก็เหี่ยวแห้งตายไปจากจิตใจของเรา เราก็จะไม่ต้องไปรักษาจิตใจอีกแล้วว่ากิเลสจะโผล่ขึ้นมาอีก กิเลสจะโผล่ขึ้นมาไม่ได้อีกแล้ว มันไม่มีเชื้อเหลือ

เชื้อของกิเลสคืออวิชชานั่นเอง คือความไม่รู้แจ้งไม่เห็นจริงว่ากายกับใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นตัวทุกข์ ไม่ใช่ของดีของวิเศษอะไร

๘. ถ้ากิเลสเกิดแล้วเรารู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องของเรา เราก็ไม่เดือดร้อนด้วย

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๕]

ถ้ากิเลสเกิดอย่าไปเกลียดมัน กิเลสเกิดเราก็ดูไป เรื่องของจิตมันมีกิเลส ไม่ใช่เรื่องของเรา ดูอย่างนี้นะ ถ้าเรารู้สึกว่าไม่ใช่เรื่องของเรา เราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อนด้วย เพราะเราคิดว่าจิตนี้คือตัวเรา กิเลสมาเราเลยเกลียดมัน

เวลาเราเห็นกิเลสเนี่ย เราเห็นเหมือนเรานั่งอยู่ในบ้านสบายๆ เห็นเหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน อย่าไปยุ่งกับเขา อย่าไปเกลียดเขา ดูเฉยๆ ถ้าเราดูเฉยๆ เหมือนที่เราดูจิตว่าจิตมันตื่นมาก่อนร่างกาย จิตจะเบิกบาน ค่อยฝึกเอานะ

๙. ภาวนาแล้วเห็นตัณหาหกตัว

[๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

จิตของเรามีตัณหาย้อมอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวอยากดู เดี๋ยวอยากฟัง เดี๋ยวอยากได้กลิ่น เดี๋ยวอยากได้รส เดี๋ยวอยากได้โผฏฐัพพะที่ดี เดี๋ยวอยากได้ธรรมารมณ์ที่เพลิดเพลินพอใจ อยากตลอดเวลา ความอยากหมุนอยู่ในอายตนะทั้งหกนี่เอง

เวลาเราภาวนานะ แต่เดิมก็คิดว่าตัณหามีสามตัวคือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา พอลงมือภาวนาจริงๆ เราเห็นตัณหาหกตัว คือ ความอยากได้รูป (รูปตัณหา) อยากได้ยินเสียง (สัททตัณหา) อยากได้กลิ่น (คันธตัณหา) อยากได้รส (รสตัณหา) อยากได้สัมผัสที่ดี (โผฏฐัพพตัณหา) อยากได้ธรรมารมณ์ที่ดี (ธัมมตัณหา) เช่น อยากรู้เรื่องคิดๆ ๆ ไป นี่มีธัมมตัณหา พอจิตมันมีตัณหาขึ้นมาในอายตนะหก มันก็เกิดการทำงานขึ้นมาที่จิต จิตก็ทำงานหมุนจี๋ๆ ๆ ขึ้นมา เป็นทุกข์ขึ้นมา

ถ้าเราคอยรู้คอยดูนะ โอ้ วันหนึ่งละความยึดถือในกายในจิตได้ ตัณหาจะไม่เกิดอีก ตัณหาไม่เกิดอีกนะ ภพก็ไม่เกิดขึ้น การทำงานทางใจไม่มีขึ้น ความจะไปหยิบฉวยเอารูปเอานามคือชาติขึ้นมาอีกก็ไม่มี ความทุกข์ไม่มี เพราะไม่มีขันธ์ ขันธ์นี่เป็นที่ตั้งของความทุกข์ด้วย เป็นตัวทุกข์ด้วย ความทุกข์ ถ้าจะตั้งก็ตั้งอยู่ในขันธ์ ตั้งอยู่ในตาหูจมูกลิ้นกายใจนั่นเอง และตัวขันธ์หรือตาหูจมูกลิ้นกายใจตัวมันก็เป็นตัวทุกข์

ฉะนั้นธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนลึกนะ ลึกมาก แต่ว่ามีสติดูจิตลูกเดียวนั่นแหละจะเข้าใจทั้งหมด หลวงพ่อเคยถามหลวงปู่ดูลย์ ไปหาท่านครั้งหนึ่ง อีกสามเดือนไปส่งการบ้าน ท่านอธิบายให้ฟังว่าที่ปฏิบัติอยู่ไม่ถูกหรอก เสร็จแล้วท่านสอน “จิตคือพุทธะ” ให้ฟัง เทศน์ๆ อยู่สี่สิบห้านาที แล้วก็เทศน์กลับไปกลับมาด้วยรอบละสี่สิบห้านาที เราฟังจนเหนื่อยเต็มประดานะ ถามหลวงปู่ ที่หลวงปู่เทศน์มาทั้งหมดนี่ผมขอดูจิตอย่างเดียวได้ไหม มันไม่รู้เรื่อง ที่เทศน์มานี่มันไม่ได้รู้เรื่องเลย หลวงปู่เลยบอกว่าธรรมะทั้งหลายเกิดที่จิต ธรรมะแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์เกิดที่จิต ถ้ารู้อยู่ที่จิตก็รู้ธรรมะได้ ฟังแล้วค่อยสบายใจนะ

โอ้ย ทำไมท่านสอนธรรมะมากมาย ท่านสอนให้เอาไว้ใช้ในอนาคต แต่สอนทีไรก็สอนอย่างนี้ สอนเวียนอยู่ในเรื่องของจิตคือพุทธะ จนครั้งสุดท้ายไปหาท่านสามสิบหกวันก่อนมรณภาพ ไปหาท่านตั้งแต่ตอนบ่ายๆ อยู่กับท่าน ท่านก็เทศน์ให้ฟังไปเรื่อยๆ นะ จนทุ่มหนึ่งท่านนะหอบแฮกๆ เลย ไม่ยอมหยุดสอน เราก็สงสารท่านมากเลย บอกหลวงปู่ๆ เหนื่อยมากแล้วผมจะกลับแล้ว จะกลับเหรอยังกลับไม่ได้นะ ต้องจำเอาไว้ก่อน “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต” ที่จริงมีอีกประโยคหนึ่ง แต่ไม่ค่อยอยากเล่า “พบพระพุทธเจ้าให้ฆ่าเสีย” ฟังแล้วมันน่าตกใจ “พบผู้รู้ให้ทำลายผู้รู้ พบจิตให้ทำลายจิต ถึงจะถึงความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง” เข้าใจไหม บอกไม่เข้าใจครับ แต่จะจำเอาไว้ เออดี ไปได้แล้ว ไป ลาท่านมา ลาแล้วหันไปมองหลายรอบนะ โอ้ รู้สึกอาลัยอาวรณ์ไม่ได้เจออีกแล้ว

๑๐. ภาวนาแล้วอยากดี ละสักกายทิฏฐิไม่ได้

[๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๔๗]

การภาวนานะ ถ้าภาวนาด้วยความอยากดีจะไม่ละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา จะไม่ละความยึดถือตัวเรา เพราะการภาวนาด้วยความอยากดีเนี่ยกำลัง serve (สนองความต้องการ) ตัวเราอยู่ ให้รู้ทันลงไป ไม่ดีก็ได้จำไว้นะ ไม่ดีก็ได้ แต่ห้ามชั่ว

คำว่าชั่วของหลวงพ่อหมายถึงผิดศีลห้า ไม่ดีก็ได้ แต่ไม่ชั่ว ไม่ดีก็ได้หมายถึงว่าจิตเรามีความโกรธเกิดขึ้นก็ได้ มีความโลภเกิดขึ้นก็ได้ หลงไปก็ได้ ฟุ้งซ่านก็ได้ หดหู่ก็ได้ อิจฉาริษยาอะไรก็ได้ทั้งนั้นเลย แต่ว่าไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นนะ รู้ไปด้วยใจที่เป็นกลาง

ถ้าเรามีสติเรามีสัมมาสมาธิ สติไปรู้สภาวธรรมทั้งหลาย สัมมาสมาธิทำให้จิตใจที่รู้สภาวะนั้นรู้อย่างเป็นกลาง อ่อนโยน นุ่มนวล เบาสบาย ปัญญาจะเกิด

ตอนที่หลวงพ่อสอนอาจารย์สุรวัฒน์ก็สอนนิดเดียว บอกว่าให้มีสติรู้กายรู้ใจไปนะด้วยจิตที่เป็นกลาง ตรงที่ให้รู้กายรู้ใจก็คือให้มีสติ ตรงที่ให้รู้ด้วยจิตที่เป็นกลางก็คือมีสัมมาสมาธิ แกดูไม่นานเห็นไหม เจ็ดแปดเดือนเอง แกก็ได้ปัญญาขึ้นมาว่าตัวเราไม่มี เห็นอย่างนี้ว่าตัวเราไม่มี

๑๑. การภาวนาอย่าห่วงความสงบ

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๙]

การปล่อยก็เป็นการเสี่ยง แต่ว่าไม่ปล่อยเนี่ยไม่ได้ การภาวนานี่เหมือนเราจะเดินข้ามสะพานไม้ไผ่ เคยเห็นไหมตามบ้านนอก เป็นไม้ไผ่อันเดียวทอดข้ามคลอง แล้วจะมีไม้ไผ่อีกอันหนึ่งอยู่ข้างบนเอาไว้ให้จับ มีไม้ไผ่สองลำเท่านั้นแหละให้ข้ามคลอง ถ้าเรากลัวจะตก เราก็จับไม้ไผ่เอาไว้แน่น เราเดินข้ามสะพานไม่ได้ ถ้าเราปล่อยมือแล้วเดินไปสองสามก้าวจะตก เราก็จับอีกที แล้วก็ปล่อยแล้วก็เดินต่อ

เพราะฉะนั้น ถ้าเราจับตลอดเวลานะ เราจะไปไหนไม่ได้เลย ต้องกล้าที่จะเสี่ยง เสี่ยงไม่ใช่เสี่ยงสุ่มไม่ยอมจับอะไรเลย ต้องใช้หลักนี้นะ ช่วงนี้ควรจะทำความสงบเข้ามาก็ทำ ช่วงนี้สงบแล้วจิตใจมีกำลังรู้กายรู้ใจได้ต้องรู้กายรู้ใจ อย่าไปห่วงความสงบ ต้องสู้ไปอย่างนี้

๑๒. ถ้ามีความอยากจะทำอย่างไร

คือมองที่กิเลสเรานะ พอความอยากหรือกิเลสดับลงไปจริง ทีนี้เหลือเหตุผลแล้ว สมควรไปก็ไป เราจะใช้ชีวิตด้วยเหตุผล ไม่ใช่ด้วยอยาก เมื่อเรามีสติขึ้นมานะ อันนี้เป็นธรรมะที่จะอยู่กับโลก คนในโลกถูกกิเลสสั่งให้ทำโน่นทำนี่ทั้งวัน ชีวิตนี้เหนื่อยกว่าที่ควรจะเป็นเยอะเลย ลำบาก ดิ้นรน อยากได้โน่นได้นี่แล้วดิ้นทำมาหากินแทบเป็นแทบตาย เหนื่อย เราเหนื่อยเกินจริง แล้วก็ได้อะไรมา ซึ่งลมๆ แล้งๆ

ถ้าเรามีสติขึ้นมา เรารู้ทันจิตใจของเรา นี่มันแค่ความรู้สึกที่มันเกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว พอเห็นความอยากไปกินข้าวไกลๆ ผุดขึ้นมา ถ้าเรารู้สักว่ารู้สักว่าดู ความอยากนี้จะต้องดับ ถ้าสติตัวจริงเกิด อกุศลจะต้องดับทันทีเลย ทีนี้พออกุศลดับไปแล้ว ควรจะไปกินหรือไม่กิน ใช้เหตุผลแล้ว สมควรไปก็ไป

๑๓. ถ้าใจไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๑]

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ซึม แต่ปัญหาอยู่ที่ไม่ชอบ สภาวะใดๆ เกิดขึ้นก็ได้นะ พวกเราอย่าไปเกลียดมัน เช่น จิตมันซึมหรือจิตมันโลภ จิตมันโกรธ จิตมันไม่มีความสุข อย่าไปเกลียดมัน ถ้าใจไม่ชอบมันให้รู้ว่าไม่ชอบ ใช้หลักการปฏิบัติอย่างนี้นะ พระพุทธเจ้าบอกว่า "ภิกษุทั้งหลาย เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้ว ความยินดียินร้ายเกิดที่จิต ให้มีสติรู้ทัน" เพราะฉะนั้นไม่ต้องไปแก้ไขสิ่งที่เราไปรู้ เช่น เราไปเห็นตัวเองหน้าเหี่ยวอย่างนี้ ใจมันแป้วขึ้นมาก็ให้รู้ที่ใจแป้ว ไม่ใช่ภาวนาอย่างไรนะใจจะสดใส ไม่จำเป็น ให้รู้ที่ใจแป้ว ถ้าใจมันแป้วแล้วไม่ชอบอยากให้มันสดใสก็ให้รู้ที่ไม่ชอบที่ความยินร้ายนี่ ฉะนั้นใจเราซึมให้รู้ว่าซึม ซึมแล้วอยากหายให้รู้ว่าอยากหาย

๑๔. ความสุขไม่ใช่กิเลส แต่ความยินดีพอใจในความสุขเป็นราคะ

[๑๒ มกราคม ๒๕๕๑ (๒)]

ขันธ์ห้าเป็นทุกข์นะ แต่คนที่ไปรู้ขันธ์ห้าไม่เป็นทุกข์หรอก ยิ่งรู้มากๆ ยิ่งมีความสุข เพราะฉะนั้นพอเรารู้เต็มที่ใช่ไหม เราถึงนิพพานเลย มีบรมสุข ศาสนาพุทธไม่ใช่อยู่กับความทุกข์นะ คำว่าทุกข์ในศาสนาพุทธไม่ใช่แปลว่าความทุกข์ คำว่าทุกข์นะ ท่านสรุปเอาไว้ว่า "สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา" โดยสรุปขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ เพราะฉะนั้นขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ การที่เรารู้กายรู้ใจนี่แหละ เรียกว่ารู้ทุกข์ รู้ไปเรื่อยๆ จนเห็นความจริงของกายของใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา แล้วไม่ยึดถือ ใจเรามีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ ฉะนั้นยิ่งปฏิบัติยิ่งมีความสุข

แต่ถ้าปฏิบัติแล้วมีความสุขขึ้นมา แล้วเพลิดเพลินพอใจ ติดแล้ว ทีนี้ให้รู้ทันว่าพอใจในความสุข ความสุขเป็นเวทนาไม่ใช่กิเลส แต่ความยินดีพอใจในเวทนาในความสุขตัวนี้ราคะ ให้รู้ทันว่าราคะแทรก แล้วที่บอกว่าภาวนาแล้วกิเลสน้อยลง ไม่น้อยนะ กิเลสจะไม่มีแรง แต่กิเลสเกิดบ่อยๆ ไม่มีกำลังรุนแรง เห็นไหมใจเราเดี๋ยวก็แวบๆ นะ เพราะราคะ เดี๋ยวโทสะ เดี๋ยวโมหะ เราจะเห็นกิเลสเกิดอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเกิดไม่รุนแรง เพราะสติมันเร็ว มันเหมือนไฟไหม้ คนมาวางเพลิงมันเพิ่งจุดไฟแช็กแผล็บ เรามองเห็นแล้ว นี่ดับง่าย พอแค่รู้นะ แต่ถ้ารอทิ้งไว้นานๆ ไม่มีสติ ไฟไหม้บ้านแล้วมันจะดับยาก ฉะนั้นให้เห็นกิเลสบ่อยๆ ไม่ใช่ไม่มีกิเลสนะ ถ้าภาวนาแล้วไม่มีกิเลสแสดงว่าดูผิดแน่ๆ เลย ไปอยู่ในความว่างๆ สบาย เผลอๆ เพลินๆ ไป ให้รู้ว่ายินดีพอใจในความสุขนั่นแหละคือตัวกิเลส

๑๕. สาเหตุที่เห็นกิเลสแต่กิเลสไม่ดับ

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ถ้าสติระลึกรู้ได้ถูกต้อง ความโกรธจะดับทันที บางคนเห็นความโกรธอยู่ทนโท่ แต่ความโกรธไม่ดับ สงสัยว่า เอ๊ เห็นก็เห็นนะ ทำไมมันไม่ดับ ที่ไม่ดับเพราะสติไม่เกิดจริงหรอก ขณะนั้นจิตเกิดโทสะอีกชนิดหนึ่ง เกิดโทสะตัวใหม่ เช่น เราเห็นเขาขับรถปาดหน้าเรา โทสะตัวแรกเมื่อเราไปเห็นเขาปาดหน้า เราไม่พอใจเราโกรธ นี่โกรธตัวที่หนึ่ง โทสะตัวที่สองนี่ พอเราเอาสติไปเห็นโทสะตัวแรกเข้า เราเกลียดมัน เกลียดมันนี่โทสะตัวที่สอง เราอยากให้หาย อยากให้โทสะนี้ดับ มันไม่ดับนะ เพราะขณะนั้นจิตกำลังมีกิเลสอยู่ ไม่ใช่มีสติจริง แต่ถ้าเมื่อไรมีสติตัวจริง กิเลสจะดับทันที

๓.๑๕ วิบาก

[๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๗]

มัวเนี่ยบางครั้งไม่ใช่โมหะก็มี มัวเป็นวิบากก็มี อย่างบางช่วงเราไปฟุ้งซ่านมาเต็มที่แล้วเนี่ย ในขณะนั้นมีสติขึ้นมานะ ใจก็ยังไม่แจ่มใส ต้องรับอกุศลวิบากไปช่วงหนึ่ง ต้องยอมรับสภาพ

วิบากแก้ไม่ได้ วิบากเอาไว้ชดใช้ เป็นหนี้ต้องชดใช้ เห็นไหม สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุ เราไปคลุกกับโลกมากใจก็หมองมัวไป ไม่ห้ามมัน ห้ามไม่ได้ แก้ก็ไม่ได้ ไม่ต้องแก้ ยิ่งอยากแก้ นี่กิเลสอันใหม่เกิดแล้วก็เกิดการดิ้นรนทางใจเรียกว่าสร้างภพสร้างกรรม ทำให้มัวยิ่งกว่าเก่าอีก

๓.๑๖ ปัญหาของผู้ปฏิบัติ

ปัญหาของผู้ปฏิบัติมีสามอย่างคือ ๑) อติมานะ คือความถือตัวว่ากูเก่งเหนือคนอื่นดูหมิ่นคนอื่น ๒) อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน เช่น ไปดูคนอื่น ๓) กุกกุจจะ คือความรำคาญใจ ขัดใจ เร่าร้อนใจ เช่น เมื่อไรจะได้เสียที

ทางพ้นทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ป่า ให้รู้ลงปัจจุบันไป ภาวนานะอย่าไปเลือกสิ่งแวดล้อม เรายังจำเป็นต้องอยู่ในบ้าน เราก็ภาวนาในบ้าน เราต้องอยู่บนถนน ขับรถอยู่ ก็ภาวนาบนถนน อยู่ที่ไหนเราก็ภาวนาที่นั่น

๔
ผลจากการปฏิบัติธรรม

๔.๑ การเกิดปัญญา

๑) เมื่อรู้สภาวะ (ทางอายตนะต่างๆ) แล้วเกิดความยินดียินร้ายก็ให้รู้ทัน ความยินดียินร้ายจะดับ เราจะรู้ทุกอย่างด้วยใจเป็นกลาง ปัญญาจะเกิดขึ้น เช่น พระโสดาบันรู้สภาวธรรมทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วไม่ปฏิเสธ ใจก็ไม่ทุกข์ เพราะเห็นว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วผ่านไป สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นก็ดับไปเป็นธรรมดา

๒) เมื่อเกิดสติตัวจริง ก็จะมีสัมมาสมาธิ และเกิดปัญญา เมื่อทำไปมากเข้าจนมากพอ (เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก) จะเห็นสภาวธรรม (วิเสสลักษณะ-ลักษณะเฉพาะ) ของกิเลสแต่ละตัว และเมื่อเห็นชัดเจนทุกตัว จึงจะเห็นลักษณะร่วม (สามัญลักษณะ) ว่าเป็นไตรลักษณ์ ถ้ากำลังของวิปัสสนาญาณแก่กล้าพอก็จะเกิดความรู้รวบยอด (ปัญญา) โดยจิตจะเข้าอัปปนาสมาธิ เกิดกระบวนการของอริยมรรคขึ้นมาตัดสินเองในชั่วขณะจิต พระโสดาบันและพระสกิทาคามีเห็นว่าขันธ์ห้า (กาย-ใจ) ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวตนในที่ใด พระอนาคามีไม่มีกามราคะและปฏิฆะ (ไม่ยึดถือกาย) พระอรหันต์เห็นจิตแจ่มแจ้งว่ามันเป็นทุกข์ล้วน ๆ ก็ปล่อยวางไม่ยึดถือจิต

๓) เราเรียนจนเห็นว่าทำอะไรมันไม่ได้ จนปล่อยวาง จึงพ้นทุกข์ได้ เพราะปล่อยวางไม่ใช่เข้าไปจัดการมันได้ เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจไปกระทบอารมณ์ ให้กระทบไปตามธรรมดา กระทบแล้วอย่าไปตรึงความรู้สึกเอาไว้ อย่าไปกำหนดเอาไว้ ให้รู้สึกตามธรรมดาแล้วมีสติรู้ทัน เราจะเห็นเลยว่าสภาวธรรมทั้งหลายที่ผุดขึ้นล้วนแต่เกิดแล้วดับทั้งสิ้น ไม่ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับทั้งสิ้น ภูมิความรู้ของพระโสดาบันอยู่ตรงนี้ต่างหาก ไม่ได้อยู่ที่บังคับจิตจนไม่มีกิเลสนะ แต่อยู่ตรงที่ว่าจิตที่เป็นกุศลเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เป็นอกุศลเกิดแล้วก็ดับ จิตทุกชนิดเกิดแล้วก็ดับ ความรู้สึกทั้งหลาย เวทนาสัญญาสังขารทั้งหลาย เกิดแล้วก็ดับ รูปทั้งหลายเกิดแล้วก็ดับ เช่น รูปยืนเกิดแล้วก็ดับ รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รูปพอง รูปยุบ เกิดแล้วก็ดับ รูปหายใจเข้ารูปหายใจออกเกิดแล้วดับ ไม่ใช่ไปเพ่งเอา ไม่ใช่ไปเพ่งเพื่อไม่ให้มีกิเลสนะ เข้าใจผิดแล้ว กิเลสก็เป็นธรรมะ เราอย่าปฏิเสธกิเลส กิเลสเป็นธรรมะชื่ออกุศลธรรม กุศลเป็นธรรมะชื่อกุศลธรรม เสมอภาคกัน ถ้าเรารักกุศลเกลียดอกุศลก็ยังไม่จบหรอก ได้แต่เป็นคนดี เป็นเทวดา เป็นพรหม ฉะนั้นเราฝึกจนเกิดสติอัตโนมัติขึ้น เห็นตลอดเลย เห็นร่างกายเคลื่อนไหว เห็นจิตเคลื่อนไหว วันหนึ่งจะเห็นขึ้นมาว่าไม่ใช่ตัวเรา จะได้พระโสดาบัน ถัดจากนั้นดูกายดูใจต่อไปอีก จนมันปล่อยวางกายได้ ได้พระอนาคามี เมื่อมันปล่อยวางความยึดถือจิตก็หมดธุระทางพระพุทธศาสนา วางขันธ์ได้หมดแล้ว

๔) พระอรหันต์ คือคนที่รู้ความจริงของธรรมชาติ ธรรมดา แล้วคล้อยตามความจริงนั้น ไม่พยายามบังคับให้เที่ยง ให้สุข รู้แล้วคืนให้โลก การสลัดคืนกายใจให้โลกเรียกว่า "ปฏินิสสัคคะ" พอพ้นจากตนก็หมดภาระ ไม่ดิ้นรน มีอิสรภาพ มีความสุขล้วนๆ มีความสุขเพราะพ้นจากขันธ์ ไม่ใช่ทำขันธ์ให้เป็นสุข พวกเราชอบทำขันธ์ให้เป็นสุข ชอบบังคับกายบังคับใจก็เพื่อให้ขันธ์เป็นสุขนั่นแหละ รวมถึงการตอบสนองกิเลสหรือหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ ก็เพราะอยากให้ขันธ์เป็นสุขเช่นเดียวกัน

๔.๒ ญาณที่เกิดจากการเจริญปัญญา

ภาวนาไปบางคนจะเบื่อ ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว น่าเบื่อ กุศลก็น่าเบื่อ อกุศลก็น่าเบื่อ ล้วนแต่เป็นของเกิดแล้วดับ ถ้าเบื่อต่อสังขาร เบื่อทั้งสุขและทุกข์ เบื่อทั้งดีและชั่วเสมอกัน เรียกว่าจิตมันมีปัญญาอีกขั้นหนึ่งแล้ว มันเริ่มเข้าใจความจริง มันเริ่มเบื่อหน่าย (คือ นิพพิทานุปัสสนาญาณ) บางคนเห็นว่าขันธ์ห้ากระจายตัวออกมา รูป เวทนา สัญญา สังขาร กระจายตัวออกไปแล้ว เราไม่มี พอเราไม่มีนะ ใจรู้สึกเวิ้งว้าง ตาย

แล้วขาดที่พึ่ง รู้สึกน่ากลัว (คือ ภยตูปัฏฐานญาณ) บางคนก็รู้สึกเบื่อ บางคนรู้สึกน่ากลัว บางคนรู้สึกว่าโลกนี้จืดชืด ไร้สาระ ไม่มีรสชาติเลย สุข ทุกข์ ก็เฉยๆ ไร้สาระไปหมดเลย โลกนี้จืด (คือ อาทีนวานุปัสสนาญาณ) บางคนรู้สึกอย่างนี้นะ แล้วไม่ใช่ทุกคนจะเข้าถึงทุกตัว บางคนเห็นว่าน่าเบื่อ บางคนเห็นว่าไร้สาระ บางคนเห็นว่าน่ากลัว ถ้ารู้ทันอีกว่าความรู้สึกเบื่อ ความรู้สึกไร้สาระ ความรู้สึกน่ากลัว ก็เป็นของถูกรู้ถูกดูอีก รู้เข้าไปอีก ในที่สุดใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา อะไรเกิดขึ้นใจจะรู้สึกอย่างเป็นกลาง ความสุขมาใจก็เป็นกลาง ไม่หลงยินดี ความทุกข์มาใจก็เป็นกลาง ไม่หลงยินร้าย ใจมันเป็นกลาง ใจมันไม่ดิ้น พอมันไม่ดิ้นมากเข้าๆ เห็นสภาวะเกิดดับ เกิดดับ ไปเรื่อย ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่ดิ้นรนที่จะแสวงหายึดถือ หรือต่อต้าน ใจมันจะค่อยๆ คล้อยตามความจริง เรียกว่ามันมีสัจจานุโลมิกญาณ ตรงนี้จิตจะเข้าอัปปนาสมาธิ มันเข้าเองนะ ดังนั้นหน้าที่ของพวกเราปฏิบัติไปจนถึงจุดที่จิตเป็นกลางกับสภาวธรรมทั้งปวง เป็นกลางด้วยปัญญานะ ไม่ใช่เป็นกลางด้วยการเพ่ง

เคยมีคนหนึ่งนะ แกหัดดูจิตของแกอยู่อย่างนี้ อย่างที่พวกเราหัดดู ดูอยู่เจ็ดเดือน ดูจนกระทั่งจิตมันชำนิชำนาญที่จะดูได้เอง วันหนึ่งเปียกฝน ฝนตก ใจกังวล กลัวจะเป็นหวัด พอใจกังวลกลัวเป็นหวัด ถ้าเป็นสมัยแรกๆ ที่หัด ก็จะไปดูเพื่อให้หายกังวล ปรากฏว่าใจมันมีสติ มันไประลึกรู้ความกังวลโดยไม่เจตนาจะระลึก นี่ step (ขั้นตอน) ที่หนึ่งนะ ระลึกได้โดยไม่เจตนาที่จะระลึก ระหว่างระลึกนั้น สักแต่ว่าระลึกไม่ถลำลงไปเพ่งจ้อง เมื่อระลึกแล้ว ไม่แตะต้องมันเลยนะ ไม่ปรุงแต่งอะไรต่อ พอจิตมันเดินได้อัตโนมัติทั้งสาม step (ขั้นตอน) นี้ เรียกว่ามันเป็นกลางอย่างแท้จริง ก่อนจะรู้ไม่ได้อยากจะรู้ มันระลึกขึ้นเอง ระหว่างรู้ไม่ถลำลงไปรู้ สักแต่ว่ารู้อยู่ รู้แล้วไม่แทรกแซงเลย ไม่ใช่กังวลหรืออยากให้หายกังวล มีกุศลก็อยากรักษา มันเป็นกลางทั้งสาม step (ขั้นตอน) เลย เป็นกลางอย่างแท้จริงจริงๆ มันหนึ่งขณะจิตเท่านั้นเอง มันแวบเดียว เสร็จแล้ว จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ รวมเอง ไม่ต้องไปช่วยมันรวมนะ เสร็จแล้วจะเห็นสภาวธรรมเกิดดับสองขณะ บางคนเห็นสามขณะ ถามว่าอะไรเกิดดับ สภาวธรรมเกิดดับ ตอบมากกว่านั้นไม่ได้ เพราะไม่มีสมมุติบัญญัติอีกต่อไปแล้ว เห็นแต่ว่าสภาวธรรมเกิดดับ ในขณะที่เห็นสภาวธรรมเกิดดับนั้นจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจไม่เป็นอะไรหรอก จิตใจเป็นกลางอย่างแท้จริง คล้อยตาม อะไรมันจะเกิดก็เกิดไป อะไรมันจะดับก็ดับไป มีจิตใจคล้อยตามความจริงที่กำลังปรากฏต่อหน้าต่อตา นี่เรียกว่า อนุโลมญาณ ใจมันคล้อยตามความจริง แต่ไม่มีความคิดนะ เสร็จแล้วจิตจะวางการรู้อารมณ์ จะทวนกระแสเข้าหาธาตุรู้ ตรงนี้ครึ่งๆ กลางๆ เขาเรียกว่าโคตรภูญาณ

๔.๓ การบรรลุธรรม

[๖ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๖]

ภาวนาไปช่วงหนึ่งเราจะเห็นโลกนี้น่าเบื่อ สุขก็น่าเบื่อเพราะมันชั่วคราว ทุกข์ก็น่าเบื่อเพราะมันชั่วคราวนะ ไม่เกลียดมันหรอก แต่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเสมอภาคกันไปหมดเลย น่าเบื่อ คนไหนภาวนามาถึงตรงนี้เขาเรียกว่าเดินมาได้ครึ่งทางของถนนชื่อว่าโสดาปัตติมรรค

พระพุทธเจ้าบอก ถ้าเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด คือคลายความยึดถือ คลายความยึดถืออะไร คลายความยึดถือในกายในใจ เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร หลุดพ้นจากความถือมั่นในกายในใจ เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี

ฉะนั้นจุดสำคัญนะ ต้องรู้สึกตัวให้เป็น รู้กายรู้ใจไปจนเห็นเลย ทุกสิ่งนี้เกิดแล้วดับเสมอภาคกันหมดเลย พอจิตเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเสมอภาคนะ ยอมรับแล้ว พ้นจากความเบื่อ พ้นจากความเวิ้งว้างวังเวง พ้นจากความกลัว กลัวอะไร กลัวตัวเองหายไป เพราะว่ารักตัวเองอย่างเหนียวแน่น พอยอมรับความจริงนะว่าตัวเราไม่มี ตัวเราไม่มี ยอมรับขึ้นมาได้ มันก็หายกลัว หายเบื่อ หายเวิ้งว้างวังเวง ใจเป็นกลาง ใจที่เป็นกลางเพราะมีปัญญาเห็นว่าทุกสิ่งชั่วคราว ทุกสิ่งเกิดแล้วดับ ทุกสิ่งบังคับไม่ได้ ทุกสิ่งมีแต่ความทุกข์เสียดแทง ไม่มีทางหนี มีคำว่า "ไม่มีทางหนี" ด้วย เพราะเห็นว่าขันธ์เป็นทุกข์ จะหนีไปที่ไหนก็เอาขันธ์หนีไปนั่นแหละ หนีไปอยู่บนภูเขาก็เอาขันธ์หนีไปด้วย หนีไปอยู่ใต้ทะเลก็เอาขันธ์ไปด้วย เพราะขันธ์มันทุกข์แล้วเนี่ยไม่มีที่จะหนีแล้ว ในโลกทั้งสามตั้งแต่กามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร มันก็มีแต่ขันธ์ทั้งนั้น

เนี่ยก็รู้สึกเอือมระอานะ แล้วก็เอือมระอาไปถึงจุดหนึ่ง ใจก็เป็นกลาง รู้ว่าหนีไม่ได้ หนีไม่ได้ก็ไม่ต้องไปหนีมัน ต้องยอมรับสภาพ ใจมันยอมรับ ใจมันจะหมดแรงดิ้น ถ้ามันยังรู้สึกมีทางหนีเนี่ย ใจมันยังมีแรงดิ้นอยู่ เช่น ถ้าเรารู้สึกว่า ร่างกายนี้ยังสุขบ้างทุกข์บ้างได้นะ เราก็ยังดิ้นรนที่จะให้มันสุข ถ้าเรายังรู้สึกว่า จิตนี้สุขได้ทุกข์ได้ เราก็จะดิ้นรนให้มันสุข ดิ้นรนหนีความทุกข์ ไปถึงจุดหนึ่งเราเห็นนะ ทุกสิ่งทุกอย่างเนี่ยมีแต่ทุกข์ล้วนๆ เลย ดิ้นรนหนีไปไหนก็หนีไม่รอด พอหนีไม่รอดนะใจมันยอม ยอมรับความจริงว่าขันธ์ห้ามันทุกข์จริงๆ

เมื่อใจมันยอมนะ ใจมันจะหมดความดิ้นรน หมดความปรุงแต่ง หมดการแสวงหา หมดกิริยาอาการของจิต ตรงนี้เป็นจิตที่เข้าสู่ความเป็นกลางต่อความปรุงแต่งทั้งปวง ด้วยมีปัญญาเห็นว่า ความปรุงแต่งทั้งปวงนั้นเป็นไตรลักษณ์ หนีไม่รอดแล้ว ตรงจุดนี้เป็นประตูของการบรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อเรารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง คือเห็นความจริงของกายของใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว จนกระทั่งละสมุทัยหมดแรงดิ้นแล้ว นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตาในขณะนั้นเลย ในขณะเดียวกันนั้นเลย เป็นความอัศจรรย์ แล้วในขณะที่นิพพานปรากฏขึ้นนั้น อริยมรรคก็ปรากฏขึ้นในขณะนั้นด้วย

ฉะนั้นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เนี่ย รู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ละสมุทัย แจ้งนิโรธ เจริญมรรค เกิดขึ้นในขณะจิตเดียวนั่นเอง กำลังของกุศลถึงแก่กล้า มันเป็นการรวมพลังของกุศลทั้งหลายเข้าตะลุมบอนกับสังโยชน์ในใจเรา มันจะแหวกสิ่งที่ห่อหุ้มจิตใจเราให้ขาดกระเจิงออกไป ขาดว้าบออกไปนะ ขาดอย่างเนียนมากเลย ขาดไม่เหมือนฉีกกระดาษแคว้กๆ ขาดออกอย่างเนียน ทันทีที่ขาดออกไปเนี่ย จิตแท้ๆ ซึ่งหลุดพ้นออกมาจากอาสวะปรากฏขึ้นมา แต่ปรากฏแบบไร้ร่องรอยให้รู้ เป็นความว่างที่แท้จริง ถัดจากนั้นแสงสว่างจะปรากฏขึ้น

ฉะนั้น ในพระสูตร เวลาพูดถึงการบรรลุธรรมะอย่างโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล อะไรเนี่ย ท่านบอก "จักขุง อุทะปาทิ : ดวงตาเกิดขึ้น, ญาณัง อุทะปาทิ : ญาณคือความหยั่งรู้เกิดขึ้น, ปัญญา อุทะปาทิ : ปัญญาเกิดขึ้น, วิชชา อุทะปาทิ : วิชาเกิดขึ้น, อาโลโก อุทะปาทิ : แสงสว่างเกิดขึ้น"

ถัดจากที่แสงสว่างเกิดขึ้นเนี่ย จิตซึ่งเป็นอิสระแล้วเขาจะแสดงความมีอยู่ของเขาโดยการแสดงความเบิกบานออกมา อันนี้สำหรับบางคนนะ บางคนเห็นสองขณะว่างแล้วก็สว่างขึ้นมา บางคนเห็นสามขณะ แสดงความเบิกบานขึ้นมาได้ด้วย

ถัดจากนั้นจิตจะถอยออกมาสู่โลกภายนอก แล้วมันจะทวนกระแสกลับเข้าไปพิจารณา ตรงขณะที่สองหรือขณะที่สามที่ผ่านไปแล้วเนี่ย อาสวกิเลสจะเข้ามาปกปิดจิตอย่างเดิมอีก สำหรับผู้ที่ผ่านมรรคครั้งที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม อาสวะที่แหวกออกไปเนี่ย จะกลับเข้ามาห่อหุ้มปกคลุมจิตอย่างฉับพลันเลย เวลาเข้ามาปิดก็ปิดเนียนๆ นะ ไม่ได้ปิดกระแทกโครมเข้ามาเหมือนคลื่นที่เรือแหวกคลื่นแล้วกระแทกกลับเปรี้ยง ไม่ใช่ มัน

เนียนๆ นะ จนครั้งที่สี่นั่นแหละจิตก็หลุดออกจากอาสวะ เพราะว่าไม่ยึดถือในขันธ์ห้าอีกแล้ว โดยเฉพาะไม่ยึดถือในจิตอีกแล้ว

ฉะนั้น จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นตัวทุกข์ จิตก็หมดความยึดถือจิต จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะเลย เพราะไม่ถือมั่นในจิตแล้ว

ฉะนั้นเวลาบรรลุพระอรหันต์เนี่ย พระสูตรจะใช้คำว่า "จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ถือมั่น" ไม่ใช่จิตไปทำลายอาสวะนะ จิตหลุดพ้นจากอาสวะ เหมือนลูกไก่เจาะเปลือกออกมา ตัวลูกไก่หลุดออกมาจากเปลือก ไม่มีอะไรห่อหุ้ม

ถ้าเราค่อยๆ เรียนนะ สิ่งที่หลวงพ่อเล่าให้ฟังเนี่ย เล่าเพื่อชี้แนวทางให้ดู เพื่อวันหนึ่งเรามีกำลังใจ เราจะเห็นได้ด้วยตัวของเราเอง

๔.๔ การได้ดวงตาเห็นธรรม

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๔]

ให้รู้สภาวธรรมทั้งหลายอย่างเป็นกลาง ถ้ายินดียินร้ายรู้ทัน ความยินดียินร้ายดับไปมันจะเป็นกลาง ให้รู้สภาวธรรมทั้งหลายด้วยใจที่เป็นกลางนี่แหละ สภาวธรรมจะแสดงไตรลักษณ์ให้ดู แล้วก็ดูซ้ำแล้วซ้ำอีกนะ ดูไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งจิตมันยอมรับความจริงของกายของใจ ที่เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม ไม่ใช่ว่าเห็นอะไรหรอก ดวงตาเห็นธรรมก็คือการเห็นธรรมดาของกายของใจนี้เอง ธรรมดาของกายนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ธรรมดาของจิตใจก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา จิตยอมรับตรงนี้ได้

ดังนั้นที่เราเรียนธรรมะนะก็เพื่อวันหนึ่งจิตใจเราจะยอมรับความเป็นธรรมดาของกายของใจนี้ ค่อยเรียนไปเรื่อยจนไม่ยึดถือ วันหนึ่งหมดความยึดถือกายยึดถือใจ ที่สุดแห่งทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ ตราบใดที่เรายังยึดถือกายยึดถือใจอยู่ ความทุกข์ยังมีอยู่ เพราะอะไร เพราะกายกับใจนี่แหละคือตัวทุกข์

พระพุทธเจ้าถึงสอนบอกว่า "สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา" คือว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์ ตราบใดที่ยังหยิบฉวยขันธ์ห้าอยู่ความทุกข์ก็ยังเกิดขึ้นภาระยังเกิดขึ้น ถ้าเราเห็นแจ้งในกายในใจ ปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจ ก็คือเราวางตัวทุกข์ทิ้งไปแล้ว มันจะเข้าถึงสันติสุขล้วนๆ เลย มีแต่ความสุขล้วนๆ ทั้งวันทั้งคืนเลย จิตมันเข้าถึงสภาพที่ไม่มีอะไรปรุงแต่ง อกุศลจะมาปรุงไม่ได้เลย กุศลก็ไม่ปรุงแต่กุศลมีอย่างเวลาที่เราต้องสัมผัสหรือสัมพันธ์กับโลกกับคนอื่นเนี่ย จิตมันจะปรุงเมตตาขึ้นมาปรุงเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ปรุงขึ้นมาใช้งานนะ พอใช้งานเสร็จเลิก อยู่ของเราลำพังมันจะตัดความปรุงแต่งพวกนี้ทิ้งไปเลย มันไม่มาห่วงใยอาลัยอาวรณ์ผู้ใดผู้หนึ่งเลยสักนิดเดียวก็ไม่มีนะ

๔.๕ เพราะมีปัญญาแจ่มแจ้ง รู้ความจริงของกายของใจว่าเป็นไตรลักษณ์ก็ปล่อยวางขันธ์เอง

[๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

การมีสตินี่แหละคือความไม่ประมาท มีสติรู้กายรู้ใจเรียกว่าทำสติปัฏฐาน ถ้ามีสติรู้อย่างอื่นไม่เรียกว่าสติปัฏฐาน สติรู้กายรู้ใจเรียกสติปัฏฐาน พอรู้แจ้งเรียกว่ารู้ทุกข์ พอรู้



ทุกข์แจ้งก็ปล่อยวางตัวทุกข์ คือปล่อยวางขันธ์ ขันธ์ห้าคือตัวทุกข์ พอปล่อยวางขันธ์ห้าไป จิตไม่มีอะไรจะยึดฉวยนะ ไม่มีอะไรจะเกาะ จิตก็พ้นจากขันธ์ พ้นจากทุกข์นั่นเอง ไม่ใช่ดับทุกข์นะ ไม่ใช่ดับทุกข์ พ้นทุกข์ ขันธ์ก็อยู่ส่วนขันธ์ไป จิตก็อยู่ส่วนจิต อิสระจากกัน แต่จิตก็เป็นขันธ์นะ

มันมีธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง เป็นจิตอีกชนิดหนึ่งซึ่งไม่เกาะกับขันธ์ จิตชนิดนี้จึงไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากขันธ์ ทำหน้าที่รู้ขันธ์ไป ทำงานอยู่กับโลก รู้บัญญัติบ้าง รู้ขันธ์บ้าง ทำงานอยู่กับโลก แต่ไม่เกาะอะไรนะ เรียกกิริยา เป็นมหากิริยาจิต จิตดวงนี้ไม่เกาะไม่เกี่ยวกับอะไร สบาย มีความสุขอย่างนั้นแหละ จิตส่งออกนอกไหม ส่งออก ถ้าพูดในสำนวนของนักปฏิบัตินะ จิตพระอรหันต์ก็ยังส่งออกนอก คือออกรู้อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจตามปกตินั่นเอง แต่ไม่กระเพื่อม ไม่หวั่นไหว ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายอะไรขึ้นมา ไม่ใช่ว่าขันธ์ห้าจะเป็นสุข ขันธ์ห้าจะเที่ยง ขันธ์ห้าจะเป็นอัตตา เป็นไปไม่ได้ ที่เป็นพระอรหันต์ได้ก็เพราะเห็นขันธ์ห้าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ววางได้ ที่วางไม่ได้ก็เพราะไม่เห็นว่ามันเป็นทุกข์ วางไม่ได้เพราะเห็นว่ามันทุกข์บ้างสุขบ้าง รู้สึกมั้ยร่างกายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง มันรู้สึกอย่างนี้ไงถึงวางกายไม่ได้ ถ้ารู้สึกว่าร่างกายเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง มันก็ดิ้นหาความสุข ดิ้นหนีความทุกข์ ถ้ารู้สึกว่าจิตนี้เป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้าง จิตก็ยังดิ้นหาความสุข ดิ้นหนีความทุกข์อยู่ แต่เมื่อไรเห็นว่าทุกข์ล้วนๆ นะ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป จิตจะวาง วางเองไม่ต้องเชิญให้วาง วางเอง

เพราะฉะนั้นไม่ต้องถามว่าทำยังไงจะหลุดพ้น ไม่มีใครทำจิตให้หลุดพ้นได้ จิตเขาหลุดของเขาเอง อย่าว่าแต่ทำจิตให้หลุดพ้นเลย แค่ทำจิตให้เกิดสติสักขณะหนึ่งยังทำไม่ได้เลย สติเกิดเองเพราะมีเหตุ จิตหลุดพ้นเพราะอะไร เพราะมีปัญญาแจ่มแจ้ง รู้ความจริงของกายของใจแจ่มแจ้งว่าเป็นไตรลักษณ์แล้ววาง วางเอง

๔.๖ ภูมิธรรมของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

[๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๙]

การที่รู้ตัวตื่นขึ้นมาได้นี่เป็นจุดตั้งต้นที่จะเดินไปสู่มรรคผลนิพพานในอนาคต พอรู้ตัวก็ไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด รู้กายรู้ใจไปเรื่อย ถึงวันหนึ่งก็เห็นความจริงของกายของใจจนได้ ความโง่อวิชชามันปิดบังได้เฉพาะคนที่ไม่เจริญสติหรอก หัดเจริญสติรู้กายรู้ใจเนืองๆ นะ มันปิดบังเราไม่ได้ตลอดไปหรอก แพ้ได้นะ แต่ไม่แพ้ตลอดไปหรอก วันนี้ยังล้มลุกคลุกคลานไม่เป็นไร ขยันรู้ขยันดู หัดสังเกตกายสังเกตใจว่าเป็นของถูกรู้ถูกดู ทำไปเรื่อย มันไม่แพ้ตลอดไปหรอก ถึงวันหนึ่งมันก็ชนะบ้างแหละ พอได้พระโสดาบันนะ มันก็ผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะนะ แต่ส่วนมากแพ้

พระโสดาบันยังรู้กิเลสไม่ได้จริงหรอก กิเลสยังมีกำลังกล้า แค่ไม่เห็นผิด ไม่นอกลู่นอกทาง ไม่คิดว่ามีวิธีปฏิบัติอย่างอื่นเพื่อความพ้นทุกข์นอกเหนือจากการเจริญสติปัฏฐาน ไม่เชื่อคำสอนใดๆ ที่เกินจากคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่างให้เชื่อมงคลตื่นข่าวว่าอันนี้ดีวิเศษ เชื่อพระพิฆเนศร์ท้าวจตุคามอะไรอย่างนี้ ไม่เชื่อหรอก ก็รู้ว่าทั้งท้าวจตุคามทั้งพระพิฆเนศร์ถ้ามีอยู่จริง ก็ล้วนแต่ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เท่านั้นแหละ อาจจะว่าเป็นคนดี แต่ก็เป็นผู้ร่วมทุกข์เท่านั้นเอง ฉะนั้นชาวพุทธเราปฏิบัติกับเทวดาในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์นะ ถ้าเขาเป็นคนดีก็ยกย่องเขาเท่านั้นแหละ ไม่ได้เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัย พระโสดาบันจะไม่เอาอะไรเป็นที่พึ่งที่อาศัยอีกแล้วนอกจากพระรัตนตรัย ก็ต้องคอยรู้คอยดูกายดูใจของเราเรื่อยๆ ไป

ถ้าละความเห็นผิดไปแล้ว ก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก มีสติปัญญาแก่รอบพอก็ตัดครั้งที่สอง ตัดครั้งที่สอง อาสวกิเลสก็แหวกตัวออกไป ที่เคยห่อหุ้มปกคลุมจิตก็ถูกแหวกออกไปอีก แต่แหวกออกไปแวบเดียวก็กลับมาใหม่นะ แต่คราวนี้กิเลสเบาบางแล้ว ที่กิเลสเบาบางไม่ใช่อะไรเลย เพราะว่าสตินั้นมันอัตโนมัติ พอกิเลสไหลแวบเข้ามาสู่จิตนะ สติอัตโนมัติทำงานเลย รู้ระลึกทันทีเลย จิตก็ตั้งมั่นอัตโนมัติขึ้นมา ปัญญาทำหน้าที่อัตโนมัติ ปัญญาทำหน้าที่ตัดสภาวะ ตัดกิเลสขาดสะบั้นลง วับๆ ไปต่อหน้าต่อตานี้เอง แต่กิเลสยังมีเชื้ออยู่ กิเลสก็งอกขึ้นมาอีกเหมือนเราตัดหญ้านะ มันยังมีรากอยู่ ถ้ายังไม่ทำลายรากหญ้า หญ้าก็งอกได้อีก พระสกิทาคามีนะเหมือนหญ้างอกปุ๊บตัดปั๊บเลย หญ้าไม่เจริญงอกงาม แต่ไม่ถึงกับตายทีเดียว ค่อยๆ เหี่ยวแห้งลง มันคล้ายๆ อาหารที่สะสมเอาไว้ที่รากมันค่อยๆ น้อยลงๆ คืออาสวกิเลสที่คอยห่อหุ้มใจเรานี่อ่อนกำลังลงไป อนุสัยคือกิเลสที่ซ่อนอยู่ในรากหญ้า อยู่ในจิตในใจของเรานี่เอง ค่อยอ่อนแรงลงเรื่อยๆ

พอตัดครั้งที่สาม คราวนี้นะใจมันจะตั้งมั่นแด่นดวงอยู่ทั้งวันเลย คราวนี้ นานๆ จะหมองๆ สักทีหนึ่ง แต่ว่าไม่หมองในกาม มันหมองเพราะการปฏิบัติ พระอนาคามีจิตจะไม่เศร้าหมองเพราะกามแล้ว เพราะไม่สนใจกาม ใจไม่ตรึก ใจไม่คิดในกาม พอไม่มีกามวิตก

ก็ไม่มีกามราคะ กามราคะมันมาจากกามวิตก คือการตรึกเรื่องกาม พวกเราสังเกตไหม กามจริงๆ เป็นความคิดเท่านั้นเอง หัดภาวนานะ แล้วสังเกตไปเถอะ กามเป็นความคิดเท่านั้นเอง คิดหลอกๆ ลอยๆ ขึ้นมา

เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีกามวิตก มันก็จะไม่มีกามราคะ ถ้าไม่มีราคานุสัย (อนุสัย) ก็จะไม่มีกามวิตก มันสัมพันธ์กันนะ ถ้าไม่มีอนุสัยทางกามมันก็จะไม่เกิดกามวิตก ถ้าไม่มีกามวิตกมันก็จะไม่มีกามราคะ จิตใจก็จะไม่ถูกยั่วยวนด้วยกาม มันก็จะตั้งมั่นเด่นอยู่อย่างนั้นแหละ มันไม่หลงไปเที่ยวแสวงหาอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย มันอยู่แต่ตัวใจด้วยกันเอง มีแต่ความสุขอยู่ แต่เสร็จแล้วมันยังหมองๆ ได้ เพราะใจมันหนีไปคิดค้นคว้าว่าทำอย่างไรจะบรรลุพระอรหันต์เสียที มันเลยหมองๆ ไปอีก หมองๆ ไป เพราะฟุ้งซ่านในธรรมะ ไม่ใช่ฟุ้งซ่านในกาม นี่ภูมิธรรมของพระอนาคามีนะมันจะไปหมองๆ ได้อีก แต่พอหมองๆ ไป พอดูๆ มันก็หาย จิตก็เด่นดวงขึ้นมาอีกนะ ปฏิบัติไม่ยากอะไร ตื่นเช้าขึ้นมาจิตจะดิ้นรนค้นคว้าอยู่ ๒-๓ ขณะ กุกกิกหน่อยเดียว พอรู้ทันว่านี่ปรุงแต่ง จิตดีดผางขึ้นมาอีกแล้ว เด่นดวงอยู่อย่างนั้นอีก ฝึกอยู่อย่างนี้ ถ้าบางคนนิ่งนอนใจก็ไปไม่รอดแล้ว ถ้าสติปัญญาแก่รอบ อบรมอินทรีย์ของเราแก่กล้าเต็มที่แล้ว มันไม่นิ่งนอนใจ เห็นว่าตรงนี้ยังพึ่งไม่ได้ ตรงนี้ยังแปรปรวนอยู่ ของที่ยังแปรปรวนอยู่เอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยที่แท้จริงไม่ได้หรอก เขาจะไม่นิ่งนอนใจอยู่กับตัวจิตที่ตั้งมั่นเด่นดวงนี้เอง ค่อยศึกษาลงไปเรื่อยๆ ทำอย่างไรมันจะคงที่ๆ เห็นไหมคิดว่าจะทำนะ ขนาดเป็นพระอนาคามีแล้วยังอดไม่ได้ที่คิดว่าทำอย่างไรจะคงที่ได้ ค้นคว้าไป ทำไป ปฏิบัติไป จนสุดสติสุดปัญญาเลย ทำอย่างไรก็ไม่สำเร็จนะ จนกระทั่งมันหมดแรงทำ ฉะนั้นสู้จนหมดแรงสู้นะ จิตถึงจะยอม ถ้ายังไม่หมดแรงสู้ จิตจะไม่ยอมหรอก จิตมันรู้ว่ายังมีทางรอดยังมีทางเลือกมันก็จะเลือกเอาสนองกิเลสนั่นแหละ

แต่ถ้ามันเห็นเลย สุดสติสุดปัญญาแล้ว ไม่มีทางทำอะไรให้หลุดพ้นได้เลย หมดการดิ้นรนที่แท้จริง จะเห็นเลยว่าทุกสิ่งทุกอย่างเนี่ยนะ มันพ้นจากอำนาจบังคับจริงๆ เป็นอนัตตาจริงๆ หรือเห็นว่ามันเป็นทุกข์ล้วนๆ แล้วแต่แง่แต่มุม บางคนก็เห็นอย่างหนึ่ง บางคนก็เห็นอีกอย่างหนึ่ง เห็นไตรลักษณ์ เห็นอันใดอันหนึ่ง ถึงจะสลัดคืนจิตให้โลกไปนะ หมดความยึดถือจิต พอหมดความยึดถือจิต ก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีกแล้ว และไม่ไปหยิบฉวยขึ้นมาอีก (ก็เป็นพระอรหันต์)

พระอนาคามี บางทีวางจิตนะปล่อยวางจิตได้ แต่วางประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวก็ไปหยิบขึ้นมาพิจารณาใหม่ เพราะกลัวไม่หลุดพ้น อวิชชายังมีอยู่ หญ้านี้รากยังมีอยู่ ฉะนั้นยังอยากได้อีก ค่อยฝึกไปนะ วันหนึ่งเหมือนเราถอนหญ้าขึ้นมา

๔.๗ พระโสดาบันละสังโยชน์เบื้องต้นสามอย่างด้วยญาณทัสสนะ คือความเห็นถูก

[๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๑)]

ในขั้นต้นจากปุถุชนขึ้นเป็นพระโสดาบัน เรารู้กายรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจ ให้เกิดญาณทัสสนะ ให้เห็นความจริงของกายของใจ เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนบอกว่าสังโยชน์บางอย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ที่พระโสดาบันละนี่ ละด้วยทัสสนะ คือด้วยความเห็นถูก

สังโยชน์เบื้องสูงขึ้นไปอีกเจ็ดอย่าง (กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา) นั้นละด้วยภาวนา ด้วยการมีสติตามรู้ไปเรื่อยๆ รู้ความจริงของมันแต่ก็ยังเรียนรู้มันซ้ำลงไปอีก จนกระทั่งหมดความยึดถือมัน วิธีปฏิบัติที่จะละสังโยชน์เบื้องต้นสามอย่างกับสังโยชน์ที่เหลืออีกเจ็ดอย่างก็คือการมีสติรู้กายรู้ใจนั่นเอง แต่รู้กายรู้ใจทีแรกเพื่อให้เข้าใจว่าจริงๆ แล้วไม่ใช่ตัวเรา ถัดจากนั้นมันจะรู้สึกว่ากายกับใจไม่ใช่เราแล้ว แต่ว่ายังหวงอยู่ ยังรู้สึกว่านี่มันก็ไม่ใช่ตัวเราก็จริงนะ แต่ว่าเรามาอาศัยอยู่ เป็นของดีของวิเศษยังรักยังหวง ตราบใดที่เรายังรักสิ่งใดเราก็จะต้องเป็นทาสของสิ่งนั้น อย่างเรารักผู้หญิงสักคนเราก็ต้องเป็นทาสของผู้หญิงคนนี้ ไปซื้อรถคันหนึ่งมาสิบล้านเราก็ต้องเป็นทาสของรถคันนี้ เรารักอะไรเราก็จะเป็นทาสสิ่งนั้น ทีนี้เรารักกายรักใจมากที่สุด เราก็เป็นทาสของกายของใจ ต้องปรนนิบัติรับใช้มันทั้งวันทั้งคืนไม่ได้หยุดเลย

เราเรียนรู้ไปถึงความจริงของกายของใจจนแจ่มแจ้ง มันมีแต่ทุกข์ล้วนๆ นี่เราเรียกว่าเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์ล้วนๆ เรียกว่ารู้แจ้งในทุกขสัจ พอรู้แจ้งในทุกขสัจแล้ว สมุทัยก็จะถูกละอัตโนมัติ เมื่อรู้แจ้งทุกข์ คือเห็นกายเห็นใจเป็นทุกข์ล้วนๆ สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติคือจะไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องดับสมุทัยนะ แต่สมุทัยไม่เกิด นิโรธคือความพ้นจากทุกข์ พ้นจากความปรุงแต่ง พ้นจากกิเลส ก็จะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตานั่นเอง

๔.๘ พระอนาคามีไม่มีกามและปฏิฆะ

[๖ กันยายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๕]

บางคนคิดว่ากามเป็นแค่อารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกาย กามทางใจก็มี เรียกว่ากามธรรม อย่างเราไม่ไปยุ่งกับใคร มันก็นั่งคิด สมมุติว่าเป็นพระบวชมา ใจหนีไปคิดเรื่องสาว เป็นกามธรรม ใจมันเพลิดเพลินไปในโลกของความคิดในเรื่องกาม แต่พอมาเห็นความจริงว่า ขันธ์ทางรูปธรรมทั้งหลาย ทางร่างกายตาหูจมูกลิ้นกายเป็นทุกข์จริงๆ ความยินดียินร้ายในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและกามธรรมจะดับอัตโนมัติ จิตจะไม่มีกามและปฏิฆะโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องรักษาเลย ไม่ต้องระวัง ไม่ต้องรักษา

ทำไมไม่มีกามไม่มีปฏิฆะ กามกับปฏิฆะอาศัยรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและกามธรรมเกิดขึ้น อย่างตาเรามองเห็นรูปที่สวยก็ยินดี เห็นรูปไม่สวยก็ยินร้าย อาศัยตรงนี้ยินดียินร้ายขึ้นมา ทีนี้พอเราไม่ยึดในตา เราก็ไม่ยึดรูป ขนาดตาเรายังไม่ยึดเลย จะไปยึดรูปทำไม ที่เรายึดตา ก็เพราะว่าตาทำให้เราเห็นรูปที่สวยๆ งามๆ ถ้าตาเราเห็นแต่ของที่น่าเกลียดน่ากลัว เราก็หลับตาใช่ไหม ไม่อยากเห็นหรอก ไม่อยากมีตา เรารักหูก็เพราะหูนี่ให้เราได้สัมผัสกับเสียงที่ถูกอกถูกใจ ถ้าได้ยินแต่เสียงที่ไม่ดีเสียงหนวกหู กวนประสาทตลอดวันตลอดคืน ก็ไม่อยากมีหูหรอก ที่เรารักในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะทั้งหลายแล้วก็ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง มีกามบ้าง มีปฏิฆะบ้าง เพราะเรารักในตาหูจมูกลิ้นกายนั่นเอง

พอปัญญามันแทงตลอดแล้ว ตาหูจมูกลิ้นกายเป็นของทุกข์ล้วนๆ เลย ไม่เอาแล้ว ไม่เอาตา มันก็ไม่เอารูปอัตโนมัติ ไม่เอารูป กามและปฏิฆะในรูปก็ไม่มี ดับอัตโนมัติไปหมดเลย นี่ธรรมะเป็นของอัศจรรย์นะ ดับเข้าไปที่จุดสำคัญของมันนะที่เหลือมันก็ดับหมดเอง ดับเองเลย เพราะฉะนั้นพระอนาคามีไม่กังวลสนใจที่จะคอยต่อสู้กับกามและปฏิฆะ ไม่เกิดเลยนะไม่เกิดเอง

การภาวนามันจะบีบวงเข้ามาที่จิตอันเดียว นี่เห็นไหมตัวสุดท้ายที่เรามาตะลุมบอนกันนะคือตัวจิตนั่นเอง วันใดปิ๊งขึ้นมา จิตมันไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา มันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยเพราะมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยเพราะมันเป็นทุกข์ คือมันถูกเสียดแทงมันเป็นทุกข์ล้วนๆ เลยเพราะเราบังคับมันไม่ได้ แล้วแต่มุมที่จะเห็นนะ มุมใดมุมหนึ่งก็พอรวมความก็คือเห็นทุกข์อย่างแจ่มแจ้งนั่นเอง จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นตัวทุกข์ มรรคก็จะเกิดเลยทันทีในขณะนั้น จิตจะปล่อยวางความยึดถือจิตออกไป

คราวนี้มันไม่มีที่ตั้งที่อาศัยของกิเลสอีกแล้ว กิเลสจะมีหรือกิเลสจะไม่มี ไม่มีนัยยะสำคัญ เพราะมันไม่มีที่ตั้งที่อาศัยของกิเลส ไม่มีอะไรย้อมจิตติด มันเข้าถึงสันติสุข เป็นปลายทางของการปฏิบัติ มาถึงตรงนี้เอง

๔.๙ การที่จิตแยกออกจากอารมณ์ และไม่เข้าไปรวมกันอีก เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๕]

หลวงพ่อวันแรกที่ไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์นะ เรียนเสร็จแล้วนั่งรถไฟกลับมากรุงเทพฯ นั่งดูมาเรื่อยๆ ดูยังไม่เป็นหรอก พอถึงกรุงเทพฯ นะ จิตกับอารมณ์มันแยกกันแวบเดียวเท่านั้น แวบเดียวเรารู้ทางเดินต่อแล้ว

ตอนที่ฟังท่านบอกให้ดูจิตๆ นะ ดูมาเรื่อยไม่รู้ว่าไปอย่างไรหรอก ให้ดูก็ดูเอา พอดูไปดูไป พอมาถึงกรุงเทพฯ จิตมันแยกออกจากอารมณ์ แยกพรึบออกมา แล้วก็เข้าไปรวมกันอย่างรวดเร็วเลย เรารู้ทางเดินต่อเลย มาดูต่อไปอีกอาทิตย์หนึ่ง แยกออกมาไม่กี่นาทีหรอก พอแยกออกมาแล้วก็เข้าไปรวมอีก

เนี่ยดูไปเรื่อยๆ นะ จนวันหนึ่งมันตั้งมั่นเด่นดวงอยู่ มันแยก ไม่เข้าไปรวมกันอีกแล้ว ตรงที่มันแยกแล้วไม่รวมกันอีกเนี่ย เป็นภูมิธรรมของพระอนาคามี เพราะฉะนั้นไม่ต้องตกใจนะที่ไหลไปรวมอีก

๔.๑๐ พระอริยะอยู่กับจิตหนึ่ง

[๘ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๗]

ถ้าเมื่อไรที่เรารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งตรงตามความเป็นจริง เราจะเห็นนิพพาน มันว่างเอง หลวงปู่ดูลย์ท่านจะสอนว่า "ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" ท่านจะสอนอย่างนี้ อันนี้เป็นผลจากการที่เราเจริญสติปัฏฐานเต็มที่แล้ว จนจิตมันเป็นจิตหนึ่ง จิตหนึ่งถ้าไม่ใช่พระอรหันต์จะไม่มีถึงมีก็มีได้ชั่วขณะเท่านั้น ชั่วขณะสองขณะตอนที่เกิดอริยมรรคอริยผลแต่ละขั้นๆ มีนิดเดียว

ในความจริงแล้ว จิตหนึ่งเป็นจิตของพระอรหันต์ ที่ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ มีพระไปถามหลวงปู่ดูลย์ว่าท่านอยู่กับอะไร ท่านบอกว่าอยู่กับ "รู้" พระถามว่ารู้คืออะไร ท่านบอกว่า "ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" ที่จริงท่านตอบเลี่ยงๆ นิดหนึ่ง ตอบแบบออมๆ นิดหนึ่ง ถ้าจะพูดจริงๆ ท่านอยู่กับจิตหนึ่งนั่นแหละ

๔.๑๑ จิตพระอรหันต์

[๕ มีนาคม ๒๕๕๐ : นาที ๔๔]

พระอรหันต์เวลานอนไม่รู้หรอกนะ เวลานอนจิตก็ลงภวังค์เลย แล้วอีกอย่างหนึ่งคนชอบถามว่าพระอรหันต์มีสติรักษาจิตตลอดเวลาไหม พระอรหันต์ไม่ได้ยึดถือจิต เพราะฉะนั้นพระอรหันต์ไม่ได้รักษาจิต ถ้าถามว่าพระอรหันต์ขาดสติไหม พระอรหันต์ไม่ขาดสติ เพราะภาวะแห่งการขาดสตินี่เป็นอกุศลจิต

จิตที่เกิดขึ้นของพระอรหันต์มีสองชนิด อันหนึ่งเป็นวิบากจิต อย่างตามองเห็น หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น อย่างนี้ อันนี้เหมือนจิตของคนทั่วๆ ไป อันที่สอง ตัวชวนจิตของพระอรหันต์เนี่ยมันจะเป็นกิริยา หมายถึงว่ามันทำงานของมันนะ โดยที่จิตไม่ไปควบคุมมันเลย สติไม่ได้ไปคุมมัน แต่มีสติรู้ตลอดเลย จะไปรู้ไปเห็นเหมือนเห็นสิ่งอื่นนะ เหมือนเห็นสภาวธรรมที่เกิดแล้วดับไป โดยไม่มีเราปนอยู่ในนั้นเลย และไม่ได้ประคอง ไม่ได้รักษา แล้วก็ไม่เป็นหุ่นยนต์ หุ่นยนต์ไม่มีความสุข พระอรหันต์มีความสุขมากนะ เพราะจิตของพระอรหันต์เป็นมหากิริยาจิต มีเวทนาสองชนิดคือ โสมนัสเวทนาซึ่งมีความสุขมากเลย กับอุเบกขาเวทนาซึ่งไม่ได้แปลว่าเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกนะ มันเป็นความรู้สึกที่นุ่มนวลคือเป็นกลางอย่างนุ่มนวลนะ ส่วนจิตเกิดโสมนัสก็อย่างจิตกระทบกับธรรมอย่างนี้จิตเกิดโสมนัสมีความสุข

ดังนั้นพระอรหันต์ไม่ใช่ไร้ความรู้สึกนะ แต่พระอรหันต์ไม่ยึดถืออะไรต่างหาก ถึงได้มีความสุขขนาดนั้น ไม่มีภาระ สังเกตนะ พระอรหันต์ไม่ใช่นั่งตัวแข็งทั้งวันนะ ถ้าเราวาดภาพว่าพระอรหันต์เอาสติบังคับไว้ตลอดเวลานี่ พระอรหันต์ทุกรูปจะมีกิริยาอาการอย่างเดียวกันหมดเลยคือนั่งนิ่งๆ เพราะฉะนั้นเราควรปฏิบัติให้เป็นธรรมชาติ และควรปฏิบัติตลอดเวลาเท่าที่ทำได้ ยกเว้นเวลานอน

ในหนังสือของเซ็นจะพูดถึงพระเซ็นสองรูป รูปหนึ่งคือท่านชินเชา ท่านชินเชาเขียนโศลกธรรมะบอกว่า "จิตเหมือนกระจกเงาใส กิเลสเหมือนขี้ฝุ่น ทุกๆ วันต้องคอยปัดฝุ่น" ถ้ายังหยิบกระจกไว้ก็ยังต้องคอยปัดฝุ่น พวกเราที่ยังปฏิบัติอยู่ก็คือยังคอยหยิบเอาจิตใจมาปัดฝุ่นนั่นเอง ท่านเว่ยหล่างเขียนโศลกธรรมะอีกอย่างหนึ่งนะว่า "ไม่มีกระจกแล้วฝุ่นมันจะมาเกาะได้อย่างไร" จิตของพระอรหันต์มันเหมือนเราวางลงไปแล้วไม่มีกระจกนะ ดังนั้นมันไม่มีอะไรมาเกาะ มันเข้าถึงภาวะที่ไม่มีอะไรย้อมได้ ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ เป็นธรรมชาติล้วนๆ เลย เป็นธรรมชาติจริงๆ นะ เป็นธรรมดาที่สุด ธรรมดายิ่งกว่าธรรมดาทั้งหลาย จิตใจของเรานี่ไม่ธรรมดานะ จิตใจของพระอรหันต์ธรรมดานะ ส่วนจิตใจของเราไม่ธรรมดาเพราะกิเลสแทรกแซง

๔.๑๒ นิโรธมีห้าระดับ

[๑๔ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๗]

ใจของเราบางครั้งมันก็เข้าถึงนิโรธเหมือนกัน เช่น เรารู้สึกตัวขึ้นมา กิเลสดับวับลงไป ใจโล่งว่างสว่าง ไม่ปรุงแต่ง ไม่มีอะไร มันชั่วแวบหนึ่งนะ มันก็เป็นนิโรธเหมือนกันแต่ไม่ใช่ถึงขนาดนิพพาน นิโรธมีห้าระดับ ถ้าเรามีสติ ระลึกรู้สภาวะปั๊บ ใจเข้าถึงนิโรธกิเลสดับลงตรงนั้น ความทุกข์ดับลงตรงนั้น มันเป็นนิโรธชนิดที่สอง นิพพานเป็นนิโรธชนิดที่ห้า ชนิดที่สาม ก็คือนิพพานในขณะที่เกิดมรรค หรือนิโรธในขณะที่เกิดอริยมรรค หรือบางทีก็วิมุตติ ใช้คำเดียวกัน วิมุตติมีห้าอย่าง นิโรธมีห้าอย่าง อีกอันหนึ่ง อันที่สี่ ก็คือการเห็นนิโรธหรือนิพพานในขณะเกิดอริยผล อันที่ห้าก็คือตัวนิพพาน

อันที่หนึ่งคือการสงบจากกิเลสเพราะการทำสมถะถือว่าเป็นนิโรธเหมือนกัน เป็นวิมุตติเหมือนกัน เป็นวิมุตติขั้นต้นที่สุดเลย ข่มลงไปด้วยสมถะ

อันที่สองรู้ด้วยสติ แล้วมันไม่ปรุงแต่งได้ชั่วแวบหนึ่ง แต่เราไม่สามารถทรงอยู่กับแวบหนึ่งนี้ได้ เพราะความปรุงแต่งอันใหม่มันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเลย เพราะฉะนั้นก็เลยสู้กันได้ทีละขณะ ๆ เป็นคราวๆ ไป

ตอนเกิดอริยมรรค อริยผล เวลาเกิดจะเกิดคู่กัน ต่อเนื่องกันเลย เกิดอริยมรรค อริยผล จิตไปเห็นนิพพาน คราวนี้เห็นนานหน่อย สองสามแวบ นี่ขนาดนานนะ สองสามแวบ เห็นแค่นั้นแหละ ไม่เห็นเยอะหรอก ความปรุงแต่งก็กลับเข้ามาห่อหุ้มจิตใหม่ ได้สกิทาคาฯ ก็หลุดออกมาอีกเห็นนิพพานอีกสองสามแวบ

ครูบาอาจารย์ท่านถึงบอกว่า เคยเห็นนะ แต่ไม่เข้าใจ บางครั้งพอได้โสดาฯ สกิทาคาฯ อนาคาฯ แล้วนี่ บางครั้งใจก็เข้าไปรู้นิพพานได้ แต่ปุถุชนเข้าไปรู้นิพพานไม่ได้นะ เข้าไปรู้ได้แค่ช่องว่าง ที่พวกเราบอกว่าไปอยู่กับสุญญตา สุญญตานะ สุญญตาตัวปลอม มันแค่ช่องว่าง ที่จริงไม่ใช่สุญญตา มันคืออากาสานัญจายตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศคือช่องว่างอันหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์) พระอริยบุคคลถ้ามนสิการถึงนิพพาน ก็เห็นได้เป็นคราวๆ บางครั้งก็ภาวนารู้กายรู้ใจแล้วก็เพิกถอน วางกายวางใจลงไป ใจก็ไปเห็นนิพพาน พอเห็นนิพพานแล้วก็ถอยออกมานะ ไม่รู้ว่าจะเอาไว้ใช้ประโยชน์อะไร เห็นอยู่นะ แต่ไม่รู้ไม่เข้าใจมัน

เพราะฉะนั้นภาวนามากเข้า ๆ ในที่สุดเกิดความเข้าใจ เข้าใจในนิพพาน เรียกว่ามีวิมุตติญาณทัสสนะแจ่มแจ้ง ก็พบว่ามันไม่เคยหายไปไหนเลย เราต่างหากละเลยไม่สนใจมัน ไม่เห็นประโยชน์

หลวงปู่ดูลย์เคยบอกเรื่องประหลาด หลวงปู่ดูลย์นี่อยู่บ้านนอกอยู่ป่าอยู่เขามาตลอดชีวิตนะ ไม่ได้เรียนรู้วิทยาศาสตร์อะไร ท่านวิจารณ์ไอน์สไตน์ได้นะ ท่านคงพิจารณาของท่านเอง บอกไอน์สไตน์นี่เก่งนะ สามารถพิจารณาไปถึงนิพพานได้ แต่เขาไม่เห็นประโยชน์ เขาไม่รู้จะใช้ประโยชน์อะไร เขาเลยไม่เอา ท่านวิจารณ์อย่างนี้

สิ่งที่ปิดบังนิพพานไว้ก็มีรูปนามขันธ์ห้า และสมมุติบัญญัติ ไอน์สไตน์เก่งนะถึงขนาดมองว่าตัวเราที่แท้จริงเป็นแค่เศษธุลีในจักรวาล เล็กนิดเดียว ไม่มีนัยยะอะไร เป็นแค่เศษธุลีในจักรวาล แต่ความสำคัญตัว สำคัญมั่นหมายขึ้นมาว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ มนุษย์ก็เลยแยกตัวเราออกจากสิ่งที่แวดล้อมอยู่ เกิดเรา เกิดเขา เกิดสิ่งแวดล้อมขึ้นมา ไอน์สไตน์มองเห็นนะว่าจริงๆ ตัวตนที่แท้จริงไม่มีหรอก เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจักรวาลชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น สัมพัทธ์ชั่วขณะแล้วก็ดับสลาย นี่หลวงปู่ดูลย์ท่านวิจารณ์นะประหลาด เรายังไม่เคยอ่านเลย หลวงปู่ดูลย์บอกว่าไอน์สไตน์ไม่รู้มรรค แล้วก็ไม่รู้ว่าจะใช้ประโยชน์อะไร เขารู้จักแต่ประโยชน์ที่จะเอาออกมาทำงานทางโลก

๔.๑๓ ความหมายของนิโรธ

[๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๑)]

นิโรธของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ กับพระอรหันต์ที่ดับขันธ์แล้ว ความหมายก็ไม่ค่อยตรงกัน นิโรธในความรู้สึกของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี คือความดับทุกข์ ถ้าถึงตรงนี้ความทุกข์มันจะดับหายไป เพราะยังคิดว่ามีสภาวะที่ไม่ทุกข์อยู่ในรูปในนามนี้อยู่ นี่ความเข้าใจนิโรธของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี คิดว่านิโรธคือความดับทุกข์ สำหรับพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ นิโรธคือความพ้นทุกข์ พ้นทุกข์คืออะไร คือพ้นจากขันธ์นั่นเอง ขันธ์นั่นแหละคือตัวทุกข์ ส่วนนิโรธของพระอรหันต์ที่นิพพานแล้ว นิโรธนั้นคือความไม่เกิดขึ้นของทุกข์ ฉะนั้นคำว่านิโรธเองก็ลึกซึ้งนะ มีหลายนัยยะ มีหลายความหมาย

เมื่อไรเราสามารถรู้ทุกข์แจ่มแจ้งก็เป็นอันละสมุทัย นิโรธปรากฏขึ้นในขณะนั้น ในขณะนั้นเรียกว่าเกิดอริยมรรคขึ้น ฉะนั้นทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคนี่เกิดในขณะเดียวกัน เห็นแจ้งในขณะเดียวกัน พร้อมๆ กันนั่นเอง พอเห็นแจ่มแจ้งแล้ว มันจะมีพลังงานที่มหาศาลนะ ในขณะนั้นโลกธาตุทั้งหมดดับสลายหมดเลย ไม่มีสิ่งใดเหลืออยู่เลย เหลือแต่ธรรมชาติรู้อันเดียวล้วนๆ กับธรรมะ สัมผัสกันอยู่อย่างนั้น สิ่งห่อหุ้มปิดบังจิตแท้ๆ ถูกทำลายสลายตัวออกไป จิตใจกว้างขวาง ไร้ขอบไร้เขต พ้นจากความปรุงแต่งอย่างสิ้นเชิง

๔.๑๔ นิพพาน

[(๑) ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๒)]

ถ้าเรารู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจละก็ ความทุกข์จะหล่นหายไปจากใจเรา ยิ่งรู้ทุกข์ก็ยิ่งมีความสุข รู้ทุกข์ถึงขีดสุดเรียกว่ารู้แจ้งอริยสัจ จะมีความสุขถึงที่สุดเลยเรียกว่านิพพาน ไม่มีอะไรมีความสุขเท่ากับนิพพานนะ

นิพพานไม่ใช่โลกๆ หนึ่ง นิพพานไม่ใช่สภาวะอุดมคติ นิพพานเป็นสภาวธรรมจริงๆ ไม่ใช่สภาวะอุดมคติ ซึ่งวาดเอาไว้หลอกเด็ก นิพพานมีจริงๆ นิพพานไม่ใช่โลกๆ หนึ่ง ไม่ใช่รูปธรรมนามธรรม นิพพานคือนิพพาน ถ้าเราภาวนาจนจิตของเราหมดความปรุงแต่งเมื่อใด เราจะเห็นนิพพานเมื่อนั้น เพราะนิพพานเป็นธรรมะที่พ้นจากการปรุงแต่ง ชื่อว่าอสังขตธรรม ธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง

เมื่อใดจิตเราพ้นจากความปรุงแต่งก็เห็นนิพพานเมื่อนั้นแหละ แล้วมีความสุขอยู่ตรงนั้นเลย นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตา ไม่ใช่ต้องไปหาไกลๆ นิพพานไม่ใช่อยู่กับครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ นิพพานอยู่ต่อหน้าต่อตาเต็มโลกเต็มจักรวาลนี่เอง ไม่เคยหล่นหายไปไหนเลย

[๒) ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๔]

เราต้องรู้ลงมานะ รู้ลงมาในกาย รู้ลงมาในใจ จนรู้แล้วว่ากายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะสลัดคืน ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ คืนกายคืนใจให้โลกเขาไป ไม่ยึดถือ พอไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจเนี่ย สมุทัยจะดับอัตโนมัติ เพราะสมุทัยมันคือความอยากให้กายให้ใจมีความสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์ ทำไมต้องอยาก อยากเพราะว่ามันเป็นตัวเรา พอมันไม่เป็นตัวเราแล้ว สลัดคืนสลัดทิ้งไปแล้วจะอยากทำไม เห็นไหม สมุทัยดับเองนะ เพราะว่ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งสมุทัยจะดับอัตโนมัติเลย ทันทีที่สมุทัยดับนะ นิโรธจะปรากฏในขณะนั้นเลย คือนิพพานจะปรากฏขึ้นต่อหน้าต่อตา

นิพพานไม่มีสภาวะที่ต้องเข้าๆ ออกๆ นิพพานที่เข้าๆ ออกๆ ไม่ใช่นิพพานตัวจริง อย่างต้องนั่งสมาธิแล้วก็เคลิ้มๆ ดับลงไปหมดความรู้สึก บอกเข้านิพพาน ไม่ใช่นะ นิพพานไม่อนาถาอย่างนั้นนะ นิพพานไม่ได้เกิดไม่ได้ดับนะ นิพพานเต็มบริบูรณ์อยู่อย่างนี้เอง ครอบโลกธาตุทั้งหมดอยู่อย่างนี้เอง ไม่มีความเกิดไม่มีความดับ เที่ยง มีแต่สันติสุข มีความสุขมหาศาลนะ จิตที่ไปรู้นิพพานก็ได้รับความสุขของนิพพานนั้นมหาศาลเลย ดังนั้นนิพพานไม่ใช่แปลว่าไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลยเป็นมิจฉาทิฏฐิเรียกนัตถิกทิฏฐิ หรือสูญไปหมดเลยเรียกอุจเฉททิฏฐิ แต่นิพพานไม่ใช่สิ่งที่ว่าเป็นภพอันใดอันหนึ่งที่มีขันธ์อยู่นะ อันนั้นเป็นสัสสตทิฏฐิ เป็นมิจฉาทิฏฐิอีกชนิดหนึ่ง

นิพพานเป็นอะไร นิพพานก็เป็นนิพพาน ถามว่านิพพานเที่ยงไหม เที่ยง นิพพานเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ นิพพานมีความสุข นิพพานเป็นอัตตาหรือเป็นอนัตตา เป็นอนัตตานะ ไม่มีเจ้าของ ไม่มีใครจะเป็นเจ้าของครอบครองนิพพาน นิพพานไม่เคยเต็มนะ หมายความว่าไม่เคยมีเจ้าของไปจับจองพื้นที่จนเต็มพื้นที่ได้ จริงๆ นรกก็ไม่เต็มเหมือนกันเพราะทุกคนสร้างของตัวเองได้ พอนรกตรงนี้คับแคบแล้วนะ เราทำชั่วมากๆ มันก็สร้างขึ้นมาอีก สร้างของตัวเองได้ การที่เรารู้กายรู้ใจจนเราเห็นความจริงของกายของใจ แล้วก็หมดความอยากให้กายให้ใจมีความสุข หมดความดิ้นรน แล้วเข้าถึงสันติสุขคือนิพพาน

การรู้ทุกข์คือรู้กายรู้ใจชนิดนี้เรียกว่า การดำเนินอริยมรรค คืออริยมรรคนะ ดังนั้นการที่พวกเราบอกว่าเจริญมรรค มรรคที่พวกเราเจริญยังไม่ใช่อริยมรรค มรรคที่พวกเราเจริญเรียกว่าบุพภาคมรรค เป็นมรรคเบื้องต้น ไม่ถือว่าเป็นอริยมรรค แต่อาศัยบุพภาคมรรครู้กายรู้ใจมากเข้าๆ นี่วันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้น เวลาที่อริยมรรคจะเกิดนี่ มันรู้อริยสัจ แต่รู้ตามชั้นตามภูมิ พระโสดาบันก็รู้เหมือนกันรู้สิ่งเดียวกันนั่นเอง เสร็จแล้วก็ไปเห็นนิพพานอย่างเดียวกันนั่นเอง แต่ความเข้าใจนี่ไม่เท่ากัน

ครูบาอาจารย์เคยสอนหลวงพ่อมานะคือหลวงปู่สุวัจน์ เราภาวนาแล้วก็ไปถามท่าน ท่านบอกว่าสงสัยอะไร พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ก็เห็นสิ่งเดียวกันนั่นแหละ แต่ความรู้ความเข้าใจมันไม่เท่ากัน ไม่มีอะไรยิ่งกว่านี้แล้ว ฉะนั้นสิ่งที่แตกต่างกันของพระอริยเจ้าแต่ละชั้นก็คือความเข้าใจไม่เท่ากัน แม้พระอริยเจ้าชั้นเดียวกันก็เข้าใจไม่เท่ากันนะ ถึงความบริสุทธิ์อย่างเดียวกัน แต่ความรู้ความเข้าใจความแตกฉานยังไม่เท่ากัน แล้วแต่ว่าจะสร้างบารมีมาทางไหน

บางรูปสร้างบารมีในทางเจริญเมตตามาก พอหมดธุระแล้วก็อยู่กับเมตตา คนไปเต็มวัดเลย คนชอบ ปลื้ม เข้าใกล้ก็มีความสุขแล้ว บางรูปท่านสร้างทานบารมีมาเยอะด้วยสร้างเมตตาเยอะด้วย ชีวิตความเป็นอยู่ของท่านหรูหรามากเลย อย่างหลวงปู่เทสก์นะ ถ้วยชามที่ท่านใช้นี่เป็นคริสตัล แก้วเจียระไนนะ ตอนท่านมรณภาพ ถวายเพลิงแล้วนะ กระดูกท่านใส่โกฏิทองประดับเพชรพลอย ท่านสร้างของท่านมา ครูบาอาจารย์บางรูปจนนะ อย่างหลวงปู่ดูลย์ไม่ค่อยมีอะไรหรอก จะฉันแต่ละวันยังไม่ค่อยมีอะไรจะฉันเท่าไหร่นะ คนสุรินทร์จนจริงๆ แต่ท่านมีสิ่งที่คนอื่นไม่มี คือมีปัญญาที่ไม่มีใครเหมือนเลย ไม่เคยเห็นใครเหมือนท่านเลยนะ

๔.๑๕ นิพพานคือสันติคือความสงบ

[๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑]

ธรรมะจริงๆ นะ ให้เราฝึกฝนอบรมตัวเองไป วันหนึ่งจิตใจเราจะเข้าถึงสันติสุข สันติสุขนี่คือตัวสำคัญ คนทั่วไปรู้จักแต่ความสุขอย่างอื่น ไม่รู้จักสันติสุข ความสุขของความสงบนี่เราไม่รู้จัก เรารู้จักแต่ความสุขอย่างอื่น สุขเพราะว่าไปแย่งชิง ได้อันโน้นได้อันนี้มาแล้วมีความสุข สุขเพราะได้ครอบครองสิ่งโน้นสิ่งนี้ สุขเพราะได้มา ความสุขที่อิงอาศัย

สิ่งภายนอก ความสุขที่อาศัยการแย่งชิง อย่างหนุ่มๆ ก็แย่งสาวรู้สึกไหม มันเป็นประเพณีของหมาของแมวก็ทำอย่างนี้แหละ เหมือนกัน ทีนี้สันติสุขพวกเราไม่รู้จัก บางคนไม่เห็นคุณค่าด้วยซ้ำไป พระพุทธเจ้าบอกว่าสุขอื่นเสมอด้วยความสงบไม่มี อีกทีหนึ่งท่านบอกว่า **"นิพพานัง ปะระมัง สุขัง"** นิพพานเป็นสุขที่สุด เป็นบรมสุข อันหนึ่งท่านบอกว่านิพพานเป็นความว่าง นิพพานก็คือตัวสันตินั่นเอง ความสงบเรียกว่าอุปสมะ

ดังนั้นถ้าเราภาวนาถึงจุดหนึ่งใจเราเข้าถึงความสงบนะ ความสงบที่แท้จริงมันจะมีความสุขอย่างที่ไม่มีอะไรเหมือน ความสุขอย่างโลกๆ นะได้มาแล้วก็เสียไป แย่งชิงกันนะเหน็ดเหนื่อยแทบตาย พอได้มาแผล็บเดียว เดี๋ยวก็เบื่อนะ ไปแย่งกันใหม่ เราอยากได้ข้าวได้ของหาเงินไปซื้อมานะ มีความสุขอยู่แผล็บเดียว เดี๋ยวก็อยากได้อันอื่นอีกแล้ว ความสุขอย่างนี้ไม่เต็มอิ่ม เราไม่รู้จักความสุขของสันติของความสงบ มีหลายชื่อนะนิพพาน นิพพานชื่อว่าสันติก็ได้ เป็นความสงบก็ได้ อุปสมะก็คือนิพพานเหมือนกัน

ทีนี้ทำอย่างไรใจเราจะเข้าถึงความสงบได้นะ เราก็ต้องดูก่อนว่าทำไมใจเรามันไม่มีความสงบสุขสักที จิตใจเราไม่มีความสงบสุขสักที เพราะจริงๆ เราไม่รู้จักตัวเอง เราไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่เรียกว่าตัวเราที่แท้จริง เราคิดว่าไอ้นี่คือตัวเรา เรารักที่สุดหวงแหนที่สุด เราก็พยายามปรนเปรอมัน ให้มันมีความสุขมากที่สุด ปรนเปรอเท่าไหร่มันก็ไม่พอใจ

อย่างร่างกายนะ หาข้าวมาให้มันกิน เดี๋ยวมันก็หิวอีกแล้วนะ มันสกปรกมา พามันไปอาบน้ำ เดี๋ยวมันก็สกปรกอีกแล้ว ปรนนิบัติมันเท่าไหร่ก็ไม่จบ จิตใจก็เหมือนกันปรนนิบัติเท่าไหร่มันก็ไม่จบ มีความอยากขึ้นมานะดิ้นรนขึ้นมา อิ่มไปแป๊บหนึ่งเดี๋ยวเอาอีกแล้ว เดี๋ยวก็อยากอย่างนั้นเดี๋ยวก็อยากอย่างนี้ เพราะมันไม่เข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ มันไปคิดว่ากายนี้ใจนี้คือตัวเรา รักมากเลย หวงแหนมาก

พระพุทธเจ้าเลยสอนให้เราย้อนมาดูสิ่งที่เราคิดว่าเป็นตัวเรา ย้อนมาดูตัวเอง มาเรียนรู้กายมาเรียนรู้ใจนะ จนวันหนึ่งเห็นความจริงเลย ร่างกายมันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงร่างกายเป็นของที่เรายืมโลกมาใช้ชั่วครั้งชั่วคราว ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุแค่นั้นเองเบื้องต้นยืมธาตุของพ่อของแม่มาใช้นะ ต่อไปก็อาศัยธาตุของโลก อาศัยอาหารอาศัยน้ำอาศัยอากาศเลี้ยงมันเติบโตขึ้นมา วันหนึ่งก็คืนเจ้าของเดิม คืนโลกไป ถ้าเรามีสติมีปัญญาตามดูกายบ่อยๆ เราเห็นความจริงอย่างนี้มันจะคลายความยึดถือกายยึดถือใจออกไป โดยจะคลายความยึดถือกายก่อน มันจะคลายออก จะไม่รักไม่หวงแหนมาก ไม่ทุรนทุรายมากสบายขึ้นเยอะเลย ถัดจากนั้นก็มาดูใจของเรา ใจเราเดี๋ยวก็สุขเดี๋ยวก็ทุกข์ เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย ดูลงไปเรื่อยๆ มันจะเห็นว่า ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเราชั่วคราวทั้งหมด เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้ ความสุขก็ชั่วคราวแล้วจะดิ้นรนหามันทำไม ความทุกข์ก็ชั่วคราวจะดิ้นรนเกลียดชังมันทำไม ใจจะค่อย ๆ สงบ ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ใจจะค่อยๆ สงบเข้าๆ ถึงจุดที่ปัญญามันแจ้งว่าจิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ ถ้าแจ้งตรงนี้เมื่อไหร่นะจะปล่อยวางจิต ความทุกข์จะแผ้วพานเข้ามาอีกไม่ได้แล้ว ที่สุดของทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ตรงที่เราหมดความยึดถือจิตใจของตัวเอง พอเราไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจนะ จิตใจจะมีแต่ความสุข มีความสงบมีสันติมันไม่ต้องดิ้นรนแล้วมันไม่หิวแล้ว

๔.๑๖ ความสุขมีหลายแบบ

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๒๕]

ถ้าจิตเราจำสภาวะได้แม่น เช่น ถ้าเราจำได้ว่าเผลอไปคิดเป็นอย่างไร พอใจไหลไปคิดแวบ มันจะรู้สึกขึ้นมาเอง ฉะนั้นฝึกดูไปเรื่อยๆ จนจิตจำสภาวะได้มาก จำสภาวะได้แม่นสติเกิดได้เยอะเลย มีความสุขเยอะ อันนี้มีความสุขเพราะมีสติ

ยังมีอีกนะความสุขเพราะมีสมาธิ ใจที่ตั้งมั่น ใจที่สงบ อ่อนโยน นุ่มนวล มีความสุขเป็นอีกอย่างหนึ่ง เวลาที่จิตใจเกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมะข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมานะ จะมีความสุขสองวัน สามวัน เจ็ดวัน อะไรอย่างนี้ แล้วก็หายไปไม่เที่ยงเหมือนกัน

ความสุขเพราะวิมุตติก็มี จิตใจมันหลุดออกมานะมีความสุข นี่ความสุขมีเยอะนะมีหลายแบบ อย่างความสุขของนิพพานนี่เยอะ

๔.๑๗ การทำงานของสมอง

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒)]

มีคนชอบมาถามเรื่อยนะว่าจิตกับสมองอันเดียวกันหรือเปล่า สงสัยเยอะ สงสัยได้ทุกเรื่อง สมองมันเป็นเครื่องมือ ตัวจิตมันเหมือนเป็นเจ้าของนะ มีสัตว์บางชนิดไม่มีมันสมองนะแต่มีจิต ในเทวดานะลองไปผ่าหัวดู จะไม่เจอสมอง เขาก็คิดได้นะ เขาก็คิดของเขาได้ แต่ของมนุษย์เนี่ยเราจะคิดนึกจะทำงานอะไรต่างๆ อาศัยสมองเป็นเครื่องมือ

สมองแต่ละส่วนก็ทำงานไม่เหมือนกัน คนทั่วๆ ไปนะ สมองส่วนหน้าเนี่ยไม่ค่อยได้ใช้หรอก ไม่ค่อยได้ใช้งาน มันใช้สมองส่วนกลางเสียเยอะ พวกคิดมากนะจะใช้ข้างนี้เยอะ สังเกตดูเวลาเราคิดนะมันจะทำงานอยู่แถวนี้ ยุกยิกๆ ส่วนสมองส่วนที่ควบคุมระบบอัตโนมัติอะไรเนี่ยคือส่วนแกน เวลาเราทำฌาน เลือดมันจะมาเลี้ยงสมองส่วนหน้ามาก จะรู้สึกสว่าง โลกนี้ดูสว่าง จิตใจก็จะมีความสุขมีความสงบ สมองส่วนกลางนี่ จะเป็นสมองที่เวลามีกิเลสตัณหาทั้งหลายตัวนี้จะทำงานหนัก ฉะนั้นคนส่วนมากนะใช้สมองส่วนกลางๆ เนี่ยทำงาน แต่ถ้าเราภาวนามากเข้าๆ ด้วยการรู้กายรู้ใจมากเข้า มันแปลกนะ สมองที่ทำงานมันย้ายที่ พอภาวนาสุดขีดแล้วนะ สมองที่ทำงานกลับเป็นสมองส่วนหน้า

ฉะนั้นจิตมันจะสงบ สะอาด สว่าง จะรู้สึกอย่างนี้อยู่ทั้งวัน แล้วก็มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย นี่ใครเป็นนักวิทยาศาสตร์ลองไปหาทางทำให้สมองส่วนนี้มันทำงาน คนทั่วๆ ไปไม่ได้ใช้สมองส่วนนี้ ฉะนั้นพอแก่แล้วสมองส่วนนี้เสื่อม ยิ่งแก่ยิ่งชั่ว ยิ่งแก่ยิ่งร้าย

ส่วนคนที่ภาวนาเนี่ยสมองส่วนหน้าจะทำงานมากกว่าส่วนอื่น ยิ่งแก่ยิ่งเบิกบาน ไม่เหมือนกันนะ แต่ถึงไม่มีสมองก็เบิกบานได้ บอกแล้วว่ามันแค่เครื่องอาศัยเท่านั้นเอง

นี่เราภาวนาแล้วก็จะเห็นเลยทั้งกายทั้งใจนะก็สัมพันธ์กัน ในที่สุดภาวนาถึงจุดหนึ่งเนี่ยสมองส่วนกลางๆ ซึ่งอุดมไปด้วยกิเลสตัณหาไม่ทำงาน เป็นเรื่องแปลกนะ

พระพุทธเจ้าท่านมีวิธีฝึกจนเกิดผลพลอยได้ที่จะทำให้สมองส่วนหน้านี้ทำงาน วิธีฝึกของท่านคือเจริญสติ ไม่ต้องกินยาอะไรหรอกนะ ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องฝึกใช้สมองตรงนั้นตรงนี้ แต่ฝึกเจริญสติ ฝึกไปเรื่อยๆ นะ แล้วจะพบว่า โอ้ อัศจรรย์จริงๆ กระทั่งส่วนที่ใช้คิดนึกปรุงแต่งยังเปลี่ยนที่เลย แล้วเวลาที่สมองส่วนกลางทำงานคิดนึกปรุงแต่งเนี่ย จะเกิดการสร้างภาพของความเป็นตัวตนขึ้น ถ้าเป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าแท้ๆ เลยนะ จะไม่เกิดขึ้น เป็นเรื่องแปลก

๔.๑๘ เราเลือกอนาคตด้วยตนเอง

ร่างกายของเราถูกบังคับมาตั้งแต่แรกเกิด (เช่น ถูกบังคับโดยกฎหมาย ประเพณี) แต่จิตใจของเราสามารถเลือก (อนาคต) ได้ เช่น ถ้าเราสะสมแต่ความโกรธความเศร้าหมองก็ตกนรก ถ้าสะสมความโลภก็เป็นเปรต ถ้าสะสมทิฏฐิมานะก็เป็นอสุรกาย ถ้ามีศีลห้าก็เป็นมนุษย์ ถ้ามีหิริโอตตัปปะก็เป็นเทวดา ถ้ามีพรหมวิหารก็เป็นพรหม

ดังนั้นอนาคตของเราจึงเป็นไปตามกรรมที่สะสม ถ้าอยากไปสุคติ จำเป็นต้องมีสติเพื่อให้เกิดคุณธรรมฝ่ายดี แต่ถ้าจะพัฒนาจิตจนเป็นอิสระจากความบีบคั้นทั้งปวงก็ต้องมีสัมมาสติระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ จนเกิดปัญญาบรรลุมรรคผลนิพพาน

๔.๑๙ วิญญูชนรู้ความก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง

วิธีประเมินตัวเองว่าภาวนาก้าวหน้าหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้มาตรวัดอะไร จิตใจที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ก็มี อย่างเป็นคนมักน้อยไหม สันโดษไหม ชอบคลุกคลีไหม เรามีสติไหม เรามีศีลไหม มีใจตั้งมั่นมากขึ้นไหม เราเห็นความจริงของกายของใจมากขึ้นไหม อันนี้พูดตามสูตรนะ

แต่ถ้าพูดในเชิงปฏิบัติ สังเกตง่ายๆ เลย เราเห็นกิเลสบ่อยขึ้นไหม ถ้าเห็นกิเลสบ่อยๆ แสดงว่าสติเกิดบ่อย ความทุกข์ของเราสั้นลงไหม หรือว่าจมอยู่ในกองทุกข์นานทีละหลายๆ วันได้ หรือว่าความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป เผลอสั้นลงไหม หรือว่าเผลอยาว สิ่งเหล่านี้วัดด้วยตัวสติ สติเกิดเร็วใช่ไหม ใจตั้งมั่นหรือว่าเข้าไปแทรกแซงแล้วรู้ทันมันเห็นความจริงของกายของใจไหม จริงๆ แล้วมันวัดเป็นเปอร์เซ็นต์ได้ด้วยนะ ทำใจให้สบายๆ แล้วลองนึกถึงสภาวะขณะนี้ กับสภาวะก่อนที่จะหัดภาวนา รู้สึกไหม กิเลสเบาบางลงไปกี่เปอร์เซ็นต์ วัดได้นะ วัดได้ด้วยตัวเอง หลวงพ่อตอนภาวนา วัดมาตลอดเลย วัด วัด วัด รู้แต่ว่าไม่รีบร้อนว่าทำอย่างไรกิเลสจะหมดไป เราภาวนารู้กายรู้ใจอย่างนี้แหละ กิเลสมันอ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ มันวัดได้ด้วยตนเอง วิญญูชนรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ทรชนรู้ไม่ได้ วิญญูชนเราดูกายดูใจ รู้เนื้อรู้ตัวเป็นนะ มันวัดตัวเองได้



ธรรมที่ควรพิจารณา

๑
หน้าที่ของชาวพุทธ

๑.๑ พระพุทธเจ้าฝากศาสนาเอาไว้กับพุทธบริษัท

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ (๒)]

คำสอนของพระพุทธเจ้ายังอยู่นะ ยังไม่ได้สูญหาย ในภาคปริยัติก็ยังทรงเอาไว้ได้ ผู้ปฏิบัติก็ยังมีไม่ขาดสาย แต่น้อยลงๆ นะ ครูบาอาจารย์ทุกวันนี้ร่อยหรอลงไปเรื่อยๆ แล้ว รุ่นหลังๆ เติบโตขึ้นมาไม่ค่อยทัน ร่อยหรอไป สิ่งยั่วยวนสิ่งหลอกลวงมันเยอะขึ้นๆ จิตใจอ่อนแอมากขึ้นๆ ฉะนั้นตัวศาสนาพุทธจริงๆ ยังไม่หายไป แต่เราต้องลงมือตั้งแต่วันนี้ ต้องลงมือเดี๋ยวนี้แล้ว ช้ากว่านี้ไม่ได้แล้วนะ ช้ากว่านี้ไม่ทันแล้ว ศาสนาพุทธจะอยู่ในเมืองไทยอีกสักกี่ปี ใครจะรู้ ต่อไปมันจะไปอยู่ประเทศไหนก็ไม่รู้ ฉะนั้นพวกเราเวลาทำบุญแล้วอยากเจอศาสนาพุทธ อย่าอธิษฐานว่าขอให้เกิดในเมืองไทย อย่าอธิษฐานอย่างนั้นนะ ถ้าอธิษฐานก็ขอให้เจอศาสนาพุทธ ขอให้ได้เจอสัมมาทิฏฐิ เกิดที่ไหนก็ขอให้อยู่แวดวงสัมมาทิฏฐิ ให้อธิษฐานอย่างนั้น อย่าอธิษฐานว่าเกิดชาติใดก็ขอให้อยู่เมืองไทยนะ เพราะไม่แน่ว่าเมืองไทยจะมีศาสนาพุทธ

พวกเราชาวพุทธจริงๆ นะ ครูบาอาจารย์เคยบอกหลวงพ่อมานานแล้ว ยี่สิบสามสิบปีมาแล้ว บอกคนทั้งโลกมีหลายพันล้านคน ที่รู้จักศาสนาพุทธมีนิดเดียว ชาวพุทธที่ว่ามีนิดเดียวนี่ พวกที่สนใจเข้าวัดเข้าศึกษาธรรมะมีไม่มาก พวกเข้าวัดก็น้อยแล้วนะ แต่

ส่วนใหญ่ที่เข้าวัดก็ไม่ใช่เพื่อศึกษาธรรมะ เข้าไปทำบุญบ้าง ไปหาหวยบ้าง หวยนี่เยอะนะ แต่วัดหลวงพ่อนี้จะไม่มีคนมาขอหวย มันเข็ดหมดเลย มาขอหวยแล้วหลวงพ่อบอกว่า ถ้าหลวงพ่อรู้ หลวงพ่อจะไปซื้อเองเลย เออ หลวงพ่อก็ยังจนๆ อยู่อย่างนี้ แสดงว่าให้หวยไม่แม่นนะ นี่ชาวพุทธนะ ชาวพุทธในโลกก็มีน้อยอยู่แล้ว พวกเข้าวัดก็น้อย เข้าวัดแล้วสนใจศึกษาธรรมะอย่างพวกเรานี่น้อยมากนะ ไม่ถึงร้อยละหนึ่งหรอก และศึกษาแล้วจะได้เรียนของจริงนี่ยิ่งน้อยหนักเข้าไปอีกนะ จนกระทั่งใจเข้าถึงมรรคถึงผลนี่นับตัวได้แล้ว

ฉะนั้นพวกเราแต่ละคนมีความสำคัญนะ ศาสนาพุทธจะมาฝากเอาไว้กับหลวงพ่อไม่ได้ จะมาฝากเอาไว้กับพระไม่ได้ พระพุทธเจ้าฝากศาสนาเอาไว้กับพุทธบริษัท เห็นไหมว่ามีบริษัทนะ แต่บริษัทเราใกล้เจ๊งแล้ว ประมาทไม่ได้ เพราะอะไร เพราะพนักงานในบริษัทเราไม่สนใจกิจการของบริษัท นี่พวกเรายังสนใจศึกษาธรรมะ ใช้ได้นะ ดีแล้ว หลวงพ่อดีใจกับพวกเรา ธรรมะเก็บเอาไว้ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัย ใส่ตู้เอาไว้ก็ไม่ปลอดภัยนะ สิ่งที่รองรับธรรมะได้ดีที่สุดคือใจของเราเอง ฉะนั้นศึกษาธรรมะจนธรรมะเข้ามาสู่ใจของเรา ศาสนาพุทธยังไม่สูญ ตราบใดที่ธรรมะยังอยู่ในใจเรา

ฉะนั้นพวกเราแต่ละคนมีความสำคัญ ศึกษาธรรมะเนี่ย นอกจากได้ประโยชน์ พ้นทุกข์ทันตาเห็นแล้ว หลวงพ่อใช้คำว่าพ้นทุกข์ทันตาเห็นนะ ฟังหลวงพ่อไปเรื่อยๆ พอสติเกิดความทุกข์มันร่วงหายไปจริงๆ คนทำได้มีเยอะแยะ ไม่เพียงแต่เราได้ประโยชน์ส่วนตัวเท่านั้น เรายังได้รักษาสืบทอดศาสนาเอาไว้ด้วย ฉะนั้นทุกคนมีความสำคัญ เวลานี้สังคมมันเปลี่ยนเร็วมาก แต่เดิมเราเป็นสังคมเกษตรใช่ไหม เดี๋ยวนี้เรามาเป็นสังคมอุตสาหกรรม สังคมเมือง สภาพแวดล้อมเปลี่ยน วิถีชีวิตเปลี่ยน ศาสนาแต่เดิมอยู่มาอย่างสบายๆ ตอนนี้อยู่ได้ไม่สบายแล้ว ศาสนาแท้ๆ อยู่ไม่ไหว หลายคนต้องไปอิงทำกิจกรรมสังคมสงเคราะห์บ้าง ก็ยังดีนะ ยังพอมีที่ยืนอยู่ในสังคมบ้าง มิฉะนั้นศาสนาพุทธหายไปเลย

แต่จะดีที่สุดเลยถ้าพวกเราศึกษาธรรมะจนได้ธรรมะ ฆราวาสก็ทำได้นะ หลวงพ่อยืนยัน ฆราวาสก็เป็นพระอริยบุคคลได้ ไม่ใช่เฉพาะพระเท่านั้นที่เป็นได้ ถ้าฆราวาสคนใดไม่ละเว้นการเจริญสติปัฏฐาน การมีสติรู้กายตามความเป็นจริง มีสติรู้ใจตามความเป็นจริง หมั่นรู้อยู่อย่างนี้หรอก วันหนึ่งจะได้เป็นพระอริยะ พระอริยะเบื้องต้น พระโสดาบันคือผู้ละความเห็นผิดว่าตัวเรามีอยู่จริงๆ เรามารู้กาย เรามารู้ใจ วันหนึ่งเรารู้ว่ากายกับใจนี้เรายืมโลกเขามาใช้ ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงถาวรอะไร เป็นของโลก ยืมโลกมาใช้ พอใจเข้าใจความจริงตรงนี้ว่าเราไม่มีแล้ว นี่แหละพระโสดาบันนะ เป็นผู้ไม่ง่อนแง่นในศาสนาแล้ว

แต่ถ้ายังไม่ใช่พระโสดาบัน ศรัทธาของเรายังเป็นศรัทธาที่กลับกลอกได้ จิตใจมันจะไม่เด็ดเดี่ยว หลวงพ่อนะ โดยนิสัยของหลวงพ่อไม่ชอบยุ่งกับใครเลย วันหนึ่งๆ หลวงพ่อจะอยู่เงียบๆ เป็นนิสัยเลยนะ แต่ทุกวันนี้ต้องฝืนใจมาคุยกับญาติโยมเยอะแยะเลย พระก็เยอะโยมก็เยอะนะ มันฝืนธรรมดา ฝืนปกติ ฝืนความเคยชิน แต่มันจำเป็นต้องทำ เพราะครูบาอาจารย์ใช้ให้ทำ บอกให้มาช่วยกันหน่อย ทีนี้พวกเรามาช่วยหลวงพ่อด้วยนะ วิธีช่วยหลวงพ่อนะเอา CD ไปฟัง ฟังแล้วก็หัดดูจิตดูใจไป แล้ววันหนึ่งจะพบว่า นั่นแหละเป็นวิธีช่วยตัวเอง

๑.๒ งานหลักของชีวิต

การภาวนาเป็นงานหลักที่ต้องทำ แต่ไม่ใช่ไม่ให้ทำงานประกอบอาชีพ เพียงแต่ต้องเจริญสติในชีวิตประจำวันให้ได้ (ถือว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนา) เพราะสมบัติทางโลกเป็นของชั่วคราว วันหนึ่งก็จะหายไปหมด แต่การภาวนาจะติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ ถ้าชาตินี้ต้นไม้นี้ไม่ออกดอกออกผล ชาติต่อไปจะงอกงามอย่างรวดเร็ว เพราะคุ้นเคยกับการมีสติอยู่แล้ว

๑.๓ งานหลักของเราคือทำตัวให้พ้นสังสารวัฏ

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๓๘]

พระพุทธเจ้าถึงสอนว่าเพราะรู้ตามความเป็นจริง รู้ตามความเป็นจริงหมายถึงรู้รูปนามนะ รู้รูปนามตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริงคือไตรลักษณ์นั่นเอง รู้ว่ารูปนามตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา

เพราะรู้ตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย รู้สึกไหม มันน่าเบื่อ สุขก็น่าเบื่อนะ ทุกข์ก็น่าเบื่อนะ ดีก็น่าเบื่อ ชั่วก็น่าเบื่อ อะไร ๆ ก็น่าเบื่อ หยาบก็น่าเบื่อ ละเอียดก็น่าเบื่อ เพราะมันของไม่เที่ยงทั้งหมดเลย

เพราะรู้ตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด คลายกำหนัดนี่ ภาษาไทยฟังแล้วแปลยาก ภาษาบาลีเรียกว่าวิราคะ หมายถึงใจเราไม่เข้าไปผูกพันกับมัน ใจไม่เข้าไปผูกพันในความสุข เพราะรู้ว่าความสุขก็ชั่วคราว ไม่ไปหลงยินดีว่ามันจะ

ถาวร อยากให้มันถาวร ไม่มีอย่างนี้ จะไม่ดิ้นรนเพื่อจะรักษาความสุขแล้ว ใจไปเห็นความทุกข์เข้าก็ไม่ผูกพันกับความทุกข์ ไม่ใช่คิดว่าความทุกข์เป็นตัวเราของเราแล้วต้องไปหาทางละ คือใจมันจะไม่ไปผูกพันกับสภาวะที่มันไปรู้เข้า ใจมันคลายออก

เพราะรู้ตามความเป็นจริงก็เลยเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่ายเลยคลายกำหนัด คือคลายความผูกพันรักใคร่ในสภาวะอันหนึ่ง เกลียดสภาวะอันหนึ่ง เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร หลุดพ้นจากรูปจากนามนั่นเอง ที่เห็นจิตมันไปคว้าจิตขึ้นมา มันไม่หลุดพ้นนะ มันปล่อยไม่ได้ ถ้ามันเห็นความจริงว่าจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ มันจะทิ้ง เรียกว่ามันเห็นไตรลักษณ์ ก็แจ่มแจ้งนะ ทิ้งเลย มันทิ้ง

เพราะเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น อะไรหลุดพ้นจากอะไร จิตหลุดพ้นจากความถือมั่นในขันธ์นั่นเอง จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิต จิตหลุดพ้นออกมา เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้เลยนะ รู้ด้วยตัวเองนะ ของมันเคยยึดเคยถือหนักๆ นะ มันหลุดแล้วมันวาง มันเห็นต่อหน้าต่อตา มันวางจริงๆ เพราะมันไปเห็นธรรมที่พ้นจากความเกิดความตาย

เพราะหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้น ก็จะรู้ธรรมะที่พ้นออกไป เรียกว่าวิมุตติญาณทัสสนะ รู้ธรรมะแห่งความหลุดพ้นคือรู้นิพพานนั่นเอง

แล้วก็รู้อีกนะว่าชาติสิ้นแล้ว คือความเกิดสิ้นแล้ว ความเกิดคืออะไร คือการที่ใจเราเข้าไปหยิบฉวยรูปนามนั่นเอง ใจที่เราไปหยิบฉวยจิตเนี่ย คว้าปั๊บเข้ามา หยิบฉวยเข้ามา นี่คือความเกิดหรือชาตินั่นแหละ ใจเข้ามาหยิบฉวยกายก็เกิดชาติ ใจหยิบฉวยจิตก็เกิดชาตินะ

พอเบื่อหน่ายคลายกำหนัดก็หลุดพ้น รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ว่าชาติสิ้นแล้ว ไม่หยิบฉวยอะไรขึ้นมาอีกแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์คือการประพฤติปฏิบัติธรรมเนี่ย การศึกษาธรรมะศึกษาจบแล้ว จบในศีลในจิตในปัญญา สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ไม่ใช่ศีลสมาธิปัญญานะ เราพูดเล่นคล่องๆ ปากหรอก ศีลสมาธิปัญญา

ไตรสิกขาคือ สีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา แจ่มแจ้งแล้วรู้หมดแล้ว

ศีลเนี่ยคือการศึกษาเพื่อสู้กิเลสหยาบๆ เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่นเพียงพอ พร้อมที่จะมาเรียนรู้จิต คือทำจิตตสิกขา

จิตตสิกขาเนี่ยจิตจะสงบจากนิวรณ์ จากกิเลสชั้นกลาง พร้อมที่จะไปเจริญปัญญา มันจะรู้ว่าจิตอย่างไรที่ข่มนิวรณ์ได้ จิตอย่างไรข่มนิวรณ์ได้แล้ว พร้อมที่จะเจริญปัญญาด้วย จิตที่ข่มนิวรณ์ได้คือจิตที่ทำสมถะ จิตที่ข่มนิวรณ์แล้วพร้อมที่จะเจริญปัญญาคือจิตที่พร้อมต่อการทำวิปัสสนา ไม่เหมือนกันนะ

พอถึงปัญญาสิกขาก็คือ การเรียนรู้ความจริงของกายของใจ ละกิเลสชั้นละเอียดคือความหลงผิดได้ ละอวิชชาได้นะ

ฉะนั้นสีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขาเนี่ย ชำแหละกิเลสเป็นชั้นๆ เข้ามานะ จนกระทั่งจิตใจเราบริสุทธิ์ หมดจด หมดงานต้องทำ นี่เรียกว่าเรียนจบหลักสูตร เรียกว่าพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว หมายถึงว่าเรียนจบหลักสูตรแล้ว คนที่เรียนจบหลักสูตรเรียกว่าอเสขบุคคล คือคนที่ไม่ต้องเรียนอีกแล้ว คือพระอรหันต์นั่นเอง

พวกเรายังเป็นนักเรียนนะ พระโสดาบันเป็นนักเรียนจริงๆ พวกเราคล้ายๆ เป็นนักเรียนเตรียมอนุบาล ยังไม่ถึงขั้นเป็นนักเรียน เพราะพระโสดาบันขึ้นไปถึงจะเรียกว่าเป็นเสขบุคคล เป็นนักเรียน พระอรหันต์เรียกว่าอเสขบุคคล ไม่ต้องเรียน ส่วนเราเป็นกัลยาณ-ปุถุชน เป็นปุถุชนที่ดี ปุถุชนแปลว่าหนา กิเลสหนานั่นแหละ ไม่ใช่อะไรหนานะ ไม่ใช่สมองหนา กะโหลกหนานะ กิเลสหนาหมายถึงว่ากิเลสมีแรงมาก ลากจูงจิตใจเราไปลงนรกเราก็ยอมไปกับมันนะ มันเอาความหอมหวานมาหลอกมาล่อ

ฉะนั้นเราค่อยศึกษาไปนะ จนกระทั่งวันหนึ่งงานเสร็จแล้ว ใจไม่ไปหยิบฉวยอะไรอีกแล้ว มันพ้นทุกข์แล้ว มันเห็นนิพพานเต็มบริบูรณ์ต่อหน้าต่อตา นี่พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจที่ควรทำเนี่ยควรทำในอะไร ในสังสารวัฏนี่เอง

พวกเราที่เวียนว่ายในสังสารวัฏนะ เรามีงานหลักของเราคือทำตัวให้พ้นสังสารวัฏให้ได้นะ นี่คืองานหลักของเรานะ ไม่ใช่ร่อนเร่ไปในสังสารวัฏ เวียนเกิดเวียนตายไปเรื่อยๆ อย่างนั้นงานไม่มีที่สิ้นสุด

กิจที่ควรทำก็คือการข้ามภพข้ามชาตินั่นเอง ได้ทำเสร็จแล้วทำหมดแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีก เพราะตรงนี้ไม่มีอะไรจะต้องทำแล้ว กายกับใจเราคืนให้ธรรมชาติคืนให้โลกไปแล้ว จิตใจจะมีแต่ความสุขนะ มีความสุขมีความสงบ มีความเบิกบานถาวรอยู่อย่างนั้น จะหลับตื่นยืนเดินนั่งนอน มีแต่ความสุขล้วนๆ

๑.๔ ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของชนกลุ่มน้อย เป็นศาสนาที่ต้องพึ่งตนเอง และต้องกล้าเผชิญความจริง

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕]

คนบางคนเรียนธรรมะด้วยใจที่เปิดรับสิ่งใหม่ พอฟังไม่นานก็เข้าใจแล้ว คำพูดของหลวงพ่อแต่ละคำแต่ละประโยคมันจะเข้าสู่ใจ มันจะซาบซึ้งถึงอกถึงใจนะ ไปฟังธรรมะอย่างอื่นจะไม่เอร็ดอร่อยอีกต่อไปแล้ว มันจะจืดไปหมดเลย แต่ถ้าใจเราปิดนี่ จะฟังอย่างไรก็ไม่รู้เรื่อง ใจปิด เช่น พอฟังหลวงพ่อบอกก็คิดเปรียบเทียบเลยว่า อาจารย์นั้นว่าอย่างนี้ อาจารย์นี้ว่าอย่างนั้น หลวงพ่อว่าอย่างนี้ หลวงแม่ว่าอย่างโน้น คิดไปเรื่อยๆ หรือใช่หรือไม่ใช่นะ เรื่องมากคิดมาก ใจมันไม่ยอมรับ บางคนไปฟังพระพุทธเจ้าเทศน์มันก็รับอะไรไม่ได้เหมือนกัน บางคนไปฟังพระพุทธเจ้าเทศน์ก็รับได้ คนที่รับได้จริงๆ มีน้อยนะ

ศาสนาอื่นเขาก็ยิ่งใหญ่ ไม่ใช่ศาสนาพุทธยิ่งใหญ่คนเดียว ศาสนาพุทธก็เป็นหนึ่งในเจ็ดศาสนาใหญ่ๆ มันมีเจ้าลัทธิเดิมเจ้าสำนักใหญ่อยู่หกลัทธิแล้ว พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาก็ไม่ได้ทำให้ลัทธิอื่นล่มลงไปได้ อย่างอาจารย์สัญชัยปริพาชก พวกนี้เป็นพวกนักปรัชญา สำนักปริพาชกเป็นพวกนักปรัชญา ชอบถกเถียง ใช้เหตุใช้ผลใช้ตรรกะ เขาเรียนตรรกวิทยานะ พระพุทธเจ้าถึงสอนในกาลามสูตรว่าอย่าเชื่อตรรกะ เนี่ยพระสารีบุตรก็เคยเป็นลูกศิษย์เขา ตอนพระสารีบุตรได้เป็นพระโสดาบันแล้ว ไปชวนอาจารย์สัญชัยไปฟังธรรมของพระพุทธเจ้า อาจารย์สัญชัยไม่ไป ชวนอย่างไรก็ไม่ไป บอกว่าตัวท่านใหญ่แล้ว เรื่องอะไรต้องไปเป็นลูกศิษย์ไปเป็นสาวกรุ่นหลังอีก พระสารีบุตรเซ้าซี้แก แกก็เลยถามพระสารีบุตรว่าในโลกนี้มีคนโง่หรือคนฉลาดมากกว่ากัน พระสารีบุตรบอกว่าคนโง่มาก อาจารย์สัญชัยบอกว่า เพราะฉะนั้นคนฉลาดจงไปหาพระสมณโคดม คนโง่จำนวนมากจงมาหาเรา นี่เอามวลชนนะ

ดังนั้นคนที่จะเข้าถึงศาสนาพุทธจริงๆ มีไม่มากหรอก เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ให้พึ่งตัวเอง คนส่วนมากจะไม่พึ่งตัวเองหรอก เพราะเราเคยชิน ตอนเล็กๆ เราก็พึ่งพ่อพึ่งแม่ใช่ไหม ต่อมาก็พึ่งอาจารย์พึ่งครูพึ่งเพื่อน บางคนก็พึ่งเมีย เดี๋ยวนี้ผู้หญิงแข็งแรงกว่าผู้ชายเยอะ ผู้ชายเลี้ยงลูกก็มีนะ ผู้หญิงไปทำงาน ทำงานได้เก่ง อันนี้แต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน คนมันต่าง ๆ นานานะ ไม่ใช่จะเข้าใจศาสนาพุทธได้ทุกคนหรอก คนส่วนมากไม่ชอบพึ่งตัวเอง ศาสนาพุทธให้พึ่งตัวเอง ศาสนาพุทธให้ใช้เหตุผล ไม่ใช่พึ่งตัวเองแบบวัวแบบควายที่เอาแรงเข้าแลก สอนให้ใช้สติ สอนให้ใช้ปัญญา สติเราก็ไม่รู้จัก ปัญญาเราก็ไม่มี เราไปคิดว่าความฟุ้งซ่านคือปัญญา เราคิดว่าการคิดๆ เอานั่นแหละเป็นปัญญา ปัญญาจริงๆ ไม่ได้เกิดจากการคิดเอาเอง ไม่ได้เกิดจากการฟังการอ่าน อันนั้นมันปัญญาของคนอื่น ความรู้ของคนอื่น ไม่ใช่ความรู้ของเรา ปัญญาจากการคิดก็ไม่ใช่ปัญญา มันคิดเอาเอง คิดถูกก็ได้ คิดผิดก็ได้ แล้วส่วนมากชอบคิดผิดเพราะโดยพื้นฐานเราจะมีทิฏฐิเรียกว่ามิจฉาทิฏฐิครอบงำ คิดอย่างไรก็มักจะผิด ครูบาอาจารย์สอนอย่างนี้ กลับจำไปอีกอย่าง มีนะบางคนมาฟังหลวงพ่อ หลวงพ่อบอกว่าพระโสดาบันละสักกายทิฏฐิได้ พระอนาคาฯ พระอรหันต์เนี่ยละความยึดถือได้ ละอุปาทาน พระโสดาบันเห็นว่ากายกับใจไม่ใช่เรา พระอรหันต์ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจ เอาไปเล่าให้เพื่อนฟังต่ออีกนะว่า หลวงพ่อสอนว่าพระโสดาบันเห็นว่ากายไม่ใช่เรา ขั้นสูงๆ ขึ้นไปถึงจะเห็นว่าละอย่างอื่นว่าไม่ใช่เรา นี่ใจมันทรงธรรมะเอาไว้ไม่ได้

ฉะนั้นเราอย่าไปเชื่อความคิดนะ ศาสนาพุทธสอนวิธีหาความรู้ด้วยการเข้าไปสังเกตการณ์ เป็นผู้สังเกตการณ์เท่านั้นเอง เข้าไปดูของจริงๆ ว่าจริงๆ เป็นอย่างไร สังเกตการณ์อย่างสังเกตกายของเราเป็นอย่างไร สังเกตใจว่าใจของเราเป็นอย่างไร สังเกตไปเรื่อย ตามดูไปเรื่อยว่าจริงๆ เขาเป็นอย่างไร ในที่สุดก็เห็นความจริงของเขาเรียกว่าปัญญานะ เห็นความจริง คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีปัญญา คนส่วนใหญ่ไม่อดทนที่จะตามสังเกต โดยเฉพาะตัวเองเป็นสิ่งที่สนใจน้อยที่สุด มันเป็นปมด้อยของมนุษย์นะ เป็นจุดอ่อนอย่างร้ายกาจเลย เรารักตัวเองที่สุดนะ แต่เราสนใจตัวเองน้อยที่สุดเลย ดู เราก็ดูสาวก่อนใช่ไหม ก่อนจะดูหน้าตัวเอง ฟัง เราก็ฟังคนอื่น คิด เราก็ชอบคิดเรื่องคนอื่น สนใจคนอื่น พึ่ง ก็ไปพึ่งคนอื่น มันเป็นจุดอ่อนนะ

เพราะฉะนั้นคนที่จะห้าวหาญมาเป็นชาวพุทธแท้ๆ กล้าที่จะลุกขึ้นมาเผชิญความจริงในกายในใจ กล้ามารู้ทุกข์เนี่ย หายาก คนทั่วๆ ไปไม่ได้อยากรู้ทุกข์ คนทั่วๆ ไปอยากจะพ้นทุกข์ อยากจะไม่ให้มีความทุกข์ ไม่ได้อยากรู้ทุกข์นะ พระพุทธเจ้าสอนให้รู้ทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหนก็รู้ลงไปที่นั่น ทุกข์อยู่ในกายก็รู้ลงในกาย ทุกข์อยู่ในใจก็รู้ลงในใจ คนทั่วๆ ไปอยากละทุกข์ ทำอย่างไรจะไม่ทุกข์ ไม่ได้อยากรู้ อยากละทุกข์ ก็ดิ้นๆ ๆ ตลอดเวลานะ ยิ่งดิ้นยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้นใหญ่ หาทางจะพ้นทุกข์

มีแต่คำสอนของพระพุทธเจ้านะ กล้าหาญมากเลย สอนให้เรากล้าหาญ ความทุกข์อยู่ที่กายก็รู้ลงในกาย ความทุกข์อยู่ที่จิตใจก็รู้ลงในจิตใจตัวเอง รู้ไปเรื่อยๆ รู้จนเห็นความจริงของกายของใจ กายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย กายนี้อย่างไรก็ทุกข์ จิตใจนี้ ถ้าปัญญาเบื้องต้นก็แค่เห็นว่า จิตใจถ้ามีความอยากขึ้นมามีการดิ้นรนขึ้นมาก็จะมีความทุกข์ ถ้าจิตใจไม่มีความอยากไม่มีความดิ้นรนก็จะไม่มีความทุกข์ พวกที่ภาวนาเห็นตรงนี้ นี่ยังไม่เรียกว่าเห็นอริยสัจนะ เพราะว่าจิตยังมีสองชนิดคือจิตที่มีสุขกับจิตที่มีทุกข์นะ จิตที่มีกิเลสตัณหามีอุปาทานมีภพมีความปรุงแต่งมันเป็นทุกข์ จิตที่มีสติมีปัญญาไม่ทุกข์ นี่เรียกว่าไม่รู้ทุกข์ ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งนะจะเห็นเลยว่าจิตทุกชนิดเป็นทุกข์ จิตเป็นทุกข์โดยตัวของมันเอง

ถ้าเห็นว่าจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ นะ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จิตจึงจะปล่อยวางความยึดถือจิตได้ ยากที่สุดเลยที่จะเห็นอย่างนี้ เพราะเราภาวนาพอจิตใจเราสงบ จิตใจเราสบายรู้สึกไหมว่ามีความสุขขึ้นมา เราก็จะรู้สึกว่า ถ้าฉันภาวนาดี ฉันก็จะมีความสุข ถ้าฉันมีสติมีสมาธิมีปัญญาแล้วจะมีความสุข นี่จิตยังมีทางเลือก มีจิตที่มีความสุขกับจิตที่ทุกข์ ปล่อยวางไม่ได้ จะเลือกเอาสุข จะเลือกที่จะหนีความทุกข์ แต่ถ้าปัญญาแก่รอบจริงๆ นะ จะเห็นว่าจิตนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย เหมือนที่เห็นว่ากายนี้ทุกข์ล้วนๆ นะ มันจะปล่อยวางความยึดถือจิตอย่างตอนที่เราเห็นว่ากายเป็นทุกข์ล้วนๆ มันจะหมดความยึดถือกาย ถ้าเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็จะหมดความยึดถือจิต การที่เห็นกายเห็นจิตเป็นทุกข์ล้วน ๆ เรียกว่าเห็นทุกขสัจ

ทุกข์ให้รู้ รู้ความจริงของกายของใจว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ พอรู้แล้วเกิดอะไรขึ้น รู้แล้วไม่ยึดถือมัน แล้วจะปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้ว ตัณหาจะเกิดอีกไม่ได้เด็ดขาดเลย ตัณหาเกิดขึ้นมาเพราะมันอยากให้กายนี้ใจนี้มีความสุข อยากให้กายนี้ใจนี้พ้นทุกข์ แค่นี้เอง มันหลอกเราแค่นี้เอง อย่างเราอยากดูหนังฟังเพลง ถามว่าดูเพื่ออะไร ดูเพื่อให้มีความสุขหรือเพื่อหนีความทุกข์ กลุ้มใจไปกินเหล้าเพื่ออะไร ก็เพื่อจะหนีความทุกข์ ไปทัศนาจรเพื่ออะไรก็เพื่อให้มีความสุข วิ่งหาอยู่แค่นี้เอง แล้วถูกหลอกอยู่แค่นี้นี่เอง แล้วก็พล่านไปทั้งชาติ ชาติเดียวไม่พอให้พล่านนะ พล่านข้ามภพข้ามชาติไปเรื่อยๆ

มีแต่พระพุทธเจ้าสอนให้เรามาดูมัน ดูจนเห็นว่ามันทุกข์ล้วน ๆ แล้วก็วาง พอวางแล้วก็หมดความอยากจะให้มันมีความสุข หมดความอยากจะให้มันพ้นทุกข์ ทันทีที่หมดความอยาก จิตจะไม่ดิ้นอีกต่อไปแล้ว ไม่ต้องระวังไม่ต้องรักษาอีกเลยนะ ไม่เหมือนการภาวนาในขั้นที่มีสติตามรู้ อย่างพวกเราตอนนี้มีสติตามรู้ไป พอจิตมีสติทีหนึ่งก็พ้นออกมาทีหนึ่ง สบายไปทีหนึ่ง เดี๋ยวก็ปรุงใหม่ แต่ถ้าเมื่อใดหมดอวิชชา เข้าใจความเป็นจริงของกาย

ของใจแจ่มแจ้ง ตัณหาจะไม่เกิดอีกแล้ว ไม่ต้องระวังรักษานะ ไม่เกิดอีกเลย ความอยากใดๆ ไม่มาครอบงำจิตได้อีกเลย ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิตได้อีกเลย มันจะมีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ทั้งวันทั้งคืน เป็นอิสรภาพที่แท้จริง

พวกเราไม่มีอิสรภาพ พวกเรามีเจ้านายลึกลับคือตัณหา สั่งให้ทำงานทั้งวันทั้งคืน เดี๋ยวสั่งให้ดู สั่งให้ฟัง สั่งให้คิด สั่งให้ภาวนา สั่งให้ไปวัด สั่งให้ทะเลาะกัน สั่งให้ตีกัน สั่งให้รักกัน ถูกสั่งทั้งวันทั้งคืน ไม่เคยมีอิสรภาพเลยนะ ถ้าเราดูเข้ามาจนถึงจิตถึงใจเรา วันหนึ่งปัญญาเราแทงทะลุลงไปถึงจิตถึงใจจริงๆ ปล่อยลงไปปล่อยวางได้ ไม่หยิบฉวยขึ้นมาอีก มันมีอิสรภาพที่แท้จริงเกิดขึ้น จะเจอพระอิศวรตัวจริง ผู้ยิ่งใหญ่ก็คือใจที่มันพ้นนั่นเอง พ้นจากกิเลสตัณหาครอบงำ

ใจที่มันเป็นอิสระเป็นใหญ่ในตัวเอง จิตมันใหญ่ แต่ไม่ได้ใหญ่ด้วยมานะอัตตานะ มันใหญ่เพราะความไม่ถือมั่นอะไรทั้งปวง จิตกว้างขวางเต็มโลกธาตุ จิตของเราแคบๆ จิตของเรามีจุดมีดวงมีที่ตั้ง รู้สึกไหม วิ่งไปวิ่งมาได้ ตัวเล็กๆ เดี๋ยวก็วิ่งไปทางนั้น เดี๋ยวก็วิ่งไปทางนี้ วันที่ปล่อยวางจิตแล้วมันจะไม่วิ่ง ไม่มีที่ให้วิ่งเพราะมันเต็มโลกธาตุเลย ไม่วิ่งไปวิ่งมาแล้ว ถึงไหนมันก็ถึงเลย จิตกับธรรมจะเป็นอันเดียวกัน

ของเราตอนนี้จิตกับธรรมเป็นคนละอันกัน เราไม่อยากเอาธรรมะด้วย เราอยากได้อธรรมนะ เราอยากได้ของโกหกหลอกลวง ของจริงคือกายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เราไม่อยากได้หรอก เราอยากได้ของไม่จริง อยากได้ความสุขถาวร อยากได้ของเที่ยง สุขก็ต้องถาวรด้วย สุขธรรมดาก็ไม่ได้ ตรงสุขถาวรนี่มันไม่มีจริงเลย

บางทีนะคิดว่า ถ้าได้สิ่งนี้มาหรือได้อยู่กับคนนี้ก็จะมีความสุขนะ พออยู่จริงๆ ก็งั้นๆ แหละ แต่ว่าเรื่องนี้ต้องถามกันลับหลัง เป็นมารยาทที่ผู้ชายเขาจะไม่พูดต่อหน้าภรรยานะ คือแต่ละคนนะมันจะหวังอะไรลมๆ แล้งๆ หลอกลวงตัวเองไปเรื่อยๆ อย่างผู้หญิงมีแฟนนะ วันหนึ่งจะสังเกตเห็นว่า ผู้ชายมีนิสัยที่ไม่ดีหลายข้อ แต่ผู้หญิงจะมีความโง่อยู่อย่างหนึ่ง จะหวังว่าถ้าแต่งงานแล้วจะเปลี่ยนแปลงเขาได้ แต่พอแต่งแล้วจะพบว่าไม่ได้หรอก ผู้หญิงอยากให้ผู้ชายเปลี่ยนแปลงนะ แล้วทำไม่สำเร็จ ผู้ชายก่อนแต่งนี่จะดูผู้หญิงนี่มันดีทุกอย่างเลย เพราะผู้ชายมันตาบอดมากกว่าผู้หญิง ผู้ชายจะหวังว่าผู้หญิงจะไม่เปลี่ยนแปลง แล้วมันก็โง่อีกเหมือนกันนะ มันพบว่าผู้หญิงนี่เปลี่ยนแปลงเร็วมากเลย เราไปคาดหวังอะไรที่มันไม่ใช่ของจริงนะ

ของจริงก็คือ กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ เป็นธาตุดินน้ำไฟลมมาประกอบกันชั่วครั้งชั่วคราว มีธาตุไหลเข้าไหลออกตลอดเวลา จิตใจไม่ใช่ตัวเรา เพราะเราบังคับมันไม่ได้ มันไม่ใช่ตัวเรา ในคนละมุมกัน มุมที่เด่นชัดของความเป็นอนัตตาของกายและใจนี้เหลื่อมกันนิดหนึ่ง กายนี้มันไม่ใช่เรา มันเห็นชัดๆ เลยว่ามันเป็นวัตถุ ส่วนจิตใจนี้บังคับมันไม่ได้ สั่งให้สุขลูกเดียวก็ไม่ได้ ห้ามทุกข์ก็ไม่ได้ สั่งให้ดีก็ไม่ได้ ห้ามชั่วก็ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้สักอย่างหนึ่ง ดูลงไปนะจนเห็นไตรลักษณ์ ยอมรับความจริงในกายในใจ กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ มีแต่การบังคับไม่ได้ มีแต่ของไม่ใช่เรา

ใจยอมรับตรงนี้ ใจก็เข้าถึงธรรมะ ธรรมะคือความจริงเท่านั้นแหละ ธรรมะไม่ใช่เรื่องประหลาดอะไรนะ แต่ถ้าเรายอมรับความจริงได้ เราก็จะมีความสุข คนส่วนใหญ่ไม่ยอมรับความจริง ชอบหลอกตัวเอง เบื้องต้นหลอกตัวเองก่อน แล้วถัดจากนั้นไปหลอกคนอื่น เช่น หนุ่มๆ ไปจีบสาวนะ ไปบอกสาวว่ารักคุณที่สุดในโลกเลย นี่เป็นสำนวนโบราณนะ ที่จริงแล้วไม่มีใครรักใครที่สุดในโลก เพราะคนที่เรารักที่สุดในโลกคือตัวเราเอง

ดังนั้นหนุ่มคนไหนมาบอกว่ารักเราที่สุดในโลกนะ บอกได้เลยว่าเขาโกหก อย่างน้อยถ้าไม่ได้คิดจะโกหกก็แสดงว่าดูจิตตัวเองไม่เป็นนะ ภาวนานะ ภาวนาไปแล้วมีความสุขอัศจรรย์ที่สุดเลย นั่งฟังธรรมะ สังเกตไหมว่าจิตใจมีความสุข รู้สึกไหม ธรรมะที่หลวงพ่อถ่ายทอดให้นะถ่ายทอดด้วยหัวใจเลย ไม่ใช่ถ่ายทอดด้วยปาก ถ้าใจเราเปิดรับ เราจะสัมผัสกับธรรมะทันทีเลย จิตเราจะรู้ จิตเราจะตื่น จิตเราจะเบิกบาน จิตเราจะสงบมีความสุขขึ้นมาฉับพลันนั่นเลย แล้วเราก็จะมีกำลังที่จะคอยรู้กายมีกำลังที่จะคอยรู้ใจของตัวเอง

๑.๔ อุดมคติของมนุษย์

๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒

คนที่ติดสมาธิจะให้ออกมารู้กายรู้ใจจะไม่ทำ คำว่า **"วิริยะ"** คือเพียรแผดเผากิเลส ปิดกั้นกิเลสใหม่ไม่ให้เกิด ทำลายกิเลสเก่า ทำกุศลให้เกิด กุศลที่เกิดแล้วทำให้เจริญ อันนี้ถึงจะเรียกวิริยะ ทีนี้พอมีสมาธิมันจะขี้เกียจเจริญสติ มันจะไม่ยอมรู้กายไม่ยอมรู้ใจเรียกว่าไม่ได้ทำความเพียร พอไม่รู้กายไม่รู้ใจอกุศลก็เกิด อกุศลคือโมหะจะเกิด เกิดความหลงผิดมากขึ้นๆ นะว่ากายกับใจเป็นตัวเรา ยึดถือมากขึ้นๆ

เพราะฉะนั้นธรรมะในภาคปฏิบัติไม่เกินเรื่องกายกับใจ วิริยะก็คือการที่มีสตินั่นเอง เมื่อใดที่มีสติ อกุศลก็ถูกละ อกุศลใหม่ไม่เกิด เมื่อใดมีสติ กุศลก็เกิด ที่เกิดแล้วก็งอกงามไพบูลย์ขึ้นเรื่อยๆ พอทำสมาธิแล้วมันจะขี้เกียจเจริญสติ อย่างพระป่าทำสมถะมากๆ ติดสมาธิ ครูบาอาจารย์ก็ไล่ให้ออกมาพิจารณาร่างกาย ให้คิดนั่นแหละ ให้จิตใจออกมาทำงานเคลื่อนไหว

ทีนี้พวกเราจะงงๆ อย่างหนึ่งว่าทำไมมันมีเรื่องความสมดุล คือ ศรัทธาก็ต้องสมดุลกับปัญญา ศรัทธามากก็โง่ ปัญญามากแต่ไม่มีศรัทธาเลยนะก็เป็นปัญญาอวดดีอวดเก่งปัญญาล้างผลาญตัวเอง มันไม่เก่งจริงหรอก ปัญญาของพวกเรานะ พูดจริงๆ เลยก็เป็นปัญญากระจอกงอกง่อย ปัญญาสนองกิเลส มันไม่ใช่ปัญญาข้ามภพข้ามชาติอย่างที่พระพุทธเจ้าค้นพบซึ่งอาศัยการเจริญสติอีกนั่นแหละ

รู้กายรู้ใจไปจนเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจเรียกว่าปัญญา ไม่ใช่ปัญญาเรื่องอื่นนะ เราทำเป็นว่าปัญญามากศรัทธาน้อย บางคนประกาศวาทะนะ ไม่นับถือหรอกพระพุทธเจ้านับถือแต่ฟิสิกส์นะ พุทธังสะระนังคัจฉามิไม่เอา มีพระเจ้าองค์เดียวคือฟิสิกส์ ปัญญาแบบนี้เป็นปัญญาล้างผลาญ มันหาความสุขความสงบไม่ได้จริงในชีวิต

ลืมไปว่ามนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร มนุษย์เกิดมาเพื่อพัฒนาชีวิตจิตใจตัวเองให้มันสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ทำอย่างไรจะสามารถอยู่ในโลกอย่างมีความสุข ทำประโยชน์ของตัวเองทำประโยชน์ของคนอื่นได้ นี่เป็นอุดมคติของความเป็นมนุษย์ที่แท้ จะต้องทำประโยชน์ของตัวเอง ทำประโยชน์ของคนอื่นให้ได้ มัวแต่ฟิสิกส์ดังสะระนังนะ มันก็ไปทำระเบิดนิวเคลียร์ได้ใช่ไหม ไปล้างผลาญได้

ดังนั้นปัญญาพอขาดศรัทธาแล้วก็แย่เลย มีศรัทธาไม่มีปัญญาก็โง่สุดๆ เลย อย่างแต่ก่อนเคยมีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ เดี๋ยวนี้หันไปนับถือเทวดากัน

๑.๖ ชาวพุทธต้องรักษาสมบัติของพ่อแม่

[๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๖]

พวกเราต้องช่วยกันทุกคน เรียนให้รู้เรื่องนะ เจริญสติขึ้นมา พอเราได้ธรรมะแล้ว เราก็ต้องช่วยกันสอนช่วยกันเผยแพร่ ชาวพุทธทุกคนมีหน้าที่นะ ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธเป็นลูกพระพุทธเจ้า เรามีหน้าที่ต้องรักษาสมบัติของพ่อแม่ ลูกที่ดีก็ต้องรักษาสมบัติของพ่อแม่เอาไว้ให้ได้ ไม่ใช่ผลาญสมบัติพ่อแม่

พวกเราเป็นลูกพระพุทธเจ้า ต้องรักษาธรรมะของท่านเอาไว้ให้ได้ วิธีรักษาธรรมะที่ดีที่สุดก็คือ ศึกษาแล้วลงมือปฏิบัติจนเข้าใจแจ่มแจ้ง มีปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

การได้ฟังธรรมนี่เรียกว่าปริยัติ การลงมือรู้กายรู้ใจเรียกว่าปฏิบัติ การเห็นความจริงของกายของใจจนปล่อยวางได้เรียกว่าปฏิเวธ เป็นเรื่องกายกับใจทั้งนั้น

ทีนี้พอได้สมบัติของพ่อแม่มาครองแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ ทำให้มันเจริญงอกงามออกไป เผยแพร่ออกไป สอนออกไป สืบทอดออกไป อย่าให้สมบัติของพ่อแม่มาหายนะวอดวายในรุ่นของเรานี้

ฉะนั้นทุกคนมีหน้าที่นะ ทุกคนมีความสำคัญ ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อย่ากีดกันกัน ธรรมะสายโน้นไม่เอา สายนี้ไม่เอา ไม่ใช่ ต้องช่วยเหลือกัน



๑.๗ พระรุ่นก่อนสืบต่อศาสนากันชนิดเอาชีวิตเข้าแลก

[๘ เมษายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๖]

เคยมีคนถามหลวงปู่มั่นแบบล่วงเกินท่าน ตอนนั้นท่านไปธุระ มาถามว่าท่านมาโคราชนี่ ท่านมาหาอะไร ต้องการอะไรถึงมาที่โคราช ท่านก็บอกว่าคนจะหาอะไรต้องหิวนะ ท่านไม่หิวแล้ว ท่านไม่ได้มาหาอะไร ท่านมาทำงานของท่าน พระมีหน้าที่ของพระนะ ศึกษาปฏิบัติธรรมจนได้ธรรมะมา ได้ธรรมะแล้วก็มีหน้าที่สืบทอดธรรมะ ส่งทอดธรรมะไปเหมือนการส่งต่อเทียน ต่อกันไปเป็นช่วงๆ จากพระพุทธเจ้าส่งทอดกันมาเรื่อยๆ ไม่ขาดช่วงบางช่วงน่าสงสารนะ คนที่รับสืบทอดตาบอด แต่ก็รักษาเทียนนั้นไว้ได้ สืบทอดกันมาเรื่อยๆ มาถึงพวกเรา จะรักษาเทียนคือธรรมะเอาไว้ จะเป็นคนตาบอดหรือตาดีก็ยังไม่รู้ แต่เขาพากเพียรรักษากันนะ เอาชีวิตเข้าแลกสืบทอดกันมา ตาบอดหมายถึงว่ามีแสงสว่างอยู่ แต่มองอะไรไม่เห็น รักษาคัมภีร์ไว้ รักษาตำราไว้ สืบทอดกันมาโดยที่ไม่ได้ลิ้มรสชาติของความสงบสุข ทีนี้พวกเราลงมือภาวนา จิตใจได้รับรสชาติของธรรมะนะ ไม่ถือว่าตาบอด ถือว่าเริ่มตาดีแล้ว อาจจะตามัวบ้าง บางทีก็หันไปหากิเลส บางทีก็ตาใสขึ้นมาเป็นวันๆ

แต่ก่อนรักษาธรรมะยากมากนะ พระรุ่นก่อนๆ เอาชีวิตเข้าแลกกันมา รักษากันไว้ทั้งที่ตัวเองไม่ได้อะไรเท่าไหร่ อย่างสมัยอยุธยา รัชสมัยพระเจ้าบรมโกศ ลังกาไม่มีศาสนาพุทธ ขาดช่วงไป มาขอพระเมืองไทยไปสืบทอด พระก็ไปนะ ไปเรือแตกแล้วมรณภาพไปเยอะแยะเลย ปีสองปีต่อมาทางลังกาส่งข่าวมาว่ายังไม่ได้พระเลย ก็ส่งไปอีกนะ คราวนี้รอดไป

หรือธรรมะจะถ่ายทอดจากจีนไปญี่ปุ่น ก็มีพระจากญี่ปุ่นอุตส่าห์มาบวชอยู่เมืองจีนแล้วมานั่งลอกคัมภีร์ลงในไม้ไผ่ ไม้ไผ่เป็นซี่ๆ หนักนะ ลอกๆ ไป ลอกอยู่ตั้งหลายปีคัดคัมภีร์แล้วก็ขนข้ามฝั่งไปญี่ปุ่น เรือมันโดนพายุ มันหนัก กัปตันเรือเลยเอาไม้ไผ่โยนน้ำไปเลย ท่านก็กลับมานั่งคัดใหม่ ท่านเหล่านี้พากเพียร

อย่างพระโสณะพระอุตตระนะ พระเจ้าอโศกส่งมาเมืองไทย ไม่ได้กลับไป ส่งมาสุวรรณภูมิก็ไม่ได้กลับไปตายบ้านเดิม ท่านเหล่านี้สืบทอดธรรมะมาอย่างยากลำบาก

กว่าพวกเราจะได้ธรรมะมายากนะ แต่พวกเราไม่รู้ เราเกิดมาก็เห็นมีธรรมะเต็มบ้านเต็มเมือง เราคุ้นเคยเลยประมาท นิ่งนอนใจ คิดว่าเอาเมื่อไหร่ก็ได้ คนที่คิดอย่างนั้นไม่ได้กินหรอก เชื่อเถอะ ต้องเรียนรู้จริงๆ นะ

๑.๘ คุณงามความดีต้องพัฒนา

[๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๖]

อย่าอยู่นิ่ง ต้องให้แต่ละวันแต่ละปีมันดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่ต้องดีตลอดเวลาหรอก แต่ให้แนวโน้มมันดีขึ้นเรื่อยๆ เท่านั้นก็พอแล้ว อย่างไม่มีสติก็หัดมีสติได้ ใจฟุ้งซ่านตลอดก็มีใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูได้ สักว่ารู้สักว่าเห็นได้ เห็นไตรลักษณ์มากขึ้น อะไรอย่างนี้ เพิ่มพูนไปวันละนิดหน่อยก็ยังดี ถ้าหยุดนิ่งไม่ดี ถ้าไม่หยุดนิ่งใช้ได้ ถึงจะสารเลวมานะก็ไม่เป็นไร เลวมาแล้วก็เห็นว่ากำลังเลวมากๆ อยู่นี่อย่างนี้ดี แต่ถ้าใจบุญใจกุศลดี แต่ถ้าเบิกบานว่างๆ แล้วก็อยู่ตรงว่างๆ มาหลายวันนี่นะ หลวงพ่อไม่ชมด้วยแล้ว นี่ติดอยู่ในที่เดิมนานๆ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า ท่านไม่สรรเสริญการหยุดนิ่งของคุณงามความดี อยู่กับที่ใช้ไม่ได้นะ ฉะนั้นแต่ละปีๆ แต่ละไตรมาสเนี่ย สำรวจตัวเองมันมีอะไรดีขึ้นบ้าง ถ้าไม่มีอะไรดีขึ้นก็มีสองอัน อันหนึ่งทำผิด อันที่สองไม่ทำ ขี้เกียจ ถ้าทำถูกแล้วก็ไม่ขี้เกียจ อย่างไรก็ต้องดี แต่ไม่ดูเป็นวันๆ ดูแนวโน้มของมัน

๑.๙ ธรรมะไม่ใช่สินค้าแบกะดิน ไม่ใช่ของยัดเยียด

[๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๑๘]

อริยสัจนี่สำคัญ ตราบใดที่อริยสัจยังอยู่ ศาสนาพุทธก็ยังอยู่ ถ้าอริยสัจหายไปก็คือศาสนาพุทธหายไปแล้ว ฉะนั้นพวกเรามีหน้าที่เรียนอริยสัจนะ เรียนเพื่อความพ้นทุกข์ของตัวเองด้วย เรียนเพื่อจะสืบทอดศาสนาเอาไว้ด้วย ไม่มีที่ใดจะรักษาศาสนาได้ดีเท่าที่ใจของเรา ถ้าธรรมะเข้ามาสู่ใจของเราแล้วเนี่ย ใจของเรานี่แหละเป็นที่รักษาธรรมะเอาไว้ ทรงธรรมเอาไว้ จิตนี้แหละทรงธรรมเอาไว้ เอาธรรมะไปใส่ตู้ไว้ก็หายนะ วันหนึ่งก็หมด เอาธรรมะไปฝากไว้กับพระวันหนึ่งก็หมดนะ วันหนึ่งพระก็หมดไป พระพุทธเจ้าเลยไม่ได้ฝากธรรมะฝากศาสนาไว้กับพระนะ แต่ท่านฝากเอาไว้กับบริษัทสี่ ถือว่าเป็นบริษัทเดียวกันนะ

ทุกคนมีหน้าที่ ชาวพุทธมีหน้าที่สองอย่าง คือเรียนธรรมะให้รู้เรื่องให้เข้าใจ ให้ธรรมะมาสู่ใจของเราให้ได้ และทรงไว้ซึ่งธรรมะ เจอคนที่ควรบอกก็บอก ไม่เจอคนที่ควรบอกก็ไม่บอก อันนี้เป็นหลักที่ผู้รู้ทั้งหลายเขาใช้กัน

อย่างพระปัจเจกพระพุทธเจ้าทั้งหลายพอตรัสรู้แล้ว ไม่มีคนสมควรบอกท่านก็ไม่ได้บอกอะไร ไม่ใช่ว่าท่านสอนไม่ได้นะ เรามักจะคิดว่าพระปัจเจกฯ สอนไม่เป็น มันไม่มีคนที่ควรจะเรียนต่างหาก ภูมิความรู้ของท่านมากกว่าพระสารีบุตรอีก อย่างน้อยท่านก็บอกได้ว่าที่ท่านทำมาเดินมาได้อย่างไร ท่านก็ต้องรู้อยู่แล้วว่าเส้นทางเดินท่านเดินมาได้อย่างไร อย่าว่าแต่พระปัจเจกฯ เลย สาวกทั่วๆ ไปนี่แหละ พอเดินไปได้แล้วก็ย่อมรู้ว่าเดินมาได้อย่างไร เป็นเรื่องธรรมดา นี่ถ้าไม่มีคนควรบอกก็ไม่บอก เฉยๆ ดีกว่า

หลวงปู่ดูลย์ก็สอนนะ บอกว่าเวลาสมควรบอกก็บอกไป ถ้าบอกไม่ได้นะ อยู่เฉยๆ ดีกว่า ธรรมะไม่ใช่สินค้าแบกะดิน ไม่ใช่ยัดเยียดให้ใครต่อใคร ไม่ใช่ของยัดเยียด ธรรมะนั้นถ้าไม่เปิดใจขึ้นมารับนะ รับไม่ได้หรอก ถ้าใจของเราปิดอย่างเดียวจะรับไม่ได้ พวกเด็กๆ บางทีเรียนธรรมะได้ง่าย ใจมันเปิด แต่ผู้ใหญ่ยิ่งโตใจยิ่งปิดคับแคบ เพราะว่ามีของที่เคยเชื่อถือเอาไว้เยอะ แล้วใจปิด ฟังสิ่งใหม่ ๆ ฟังยาก พอฟังสิ่งใหม่ๆ จะเอาไปเทียบกับของเก่าตลอดเวลาเลย นึกว่าของเก่าดีวิเศษ ถ้าดีวิเศษจริงนะ มันหลุดพ้นไปแล้วล่ะ มันไม่ต้องทุกข์อยู่จนวันนี้หรอก ฉะนั้นถ้าใจของเราเปิดรับธรรมะก็รับง่าย ใสๆ ซื่อๆ นะ คอยเรียนรู้ไป

๑.๑๐ หน้าที่ของครู

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๑) : นาที ๓๒]

สิ่งที่หลวงพ่อพูดให้ฟังเป็นหลักทั้งหมดเลย หลวงพ่อไม่ค่อยพูดเรื่องอุบาย ยกเว้นแต่อาการสาหัสจริง ๆ ถึงจะสอนอุบายให้แก้ ส่วนใหญ่จะสอนแต่หลักการ เราก็ไปเจริญสติเอาเราควรจะรู้กายหรือเราควรจะรู้ใจนี่ ไปดูตัวเองว่าเรารู้อะไรแล้วสติเกิดบ่อย ไปรู้อันนั้น แล้วเราก็เรียนรู้ลองผิดลองถูกของเราไป แต่อย่าลืมหลักที่พระพุทธเจ้าสอน ลองผิดลองถูกเช่นเราภาวนาไปเราไปเจอตัวผู้รู้ขึ้นมา บางคนภาวนาแล้วเกิดตัวผู้รู้ เราไปจ้องใส่ตัวผู้รู้เอาไว้จ้องไปหลายๆ วันนะ ถ้ามีโยนิโสมนสิการจะรู้ว่าไม่ถูกแล้ว นี่ผิดอีกแล้ว เอาใหม่ ภาวนาใหม่ตามหลักที่หลวงพ่อสอน ให้รู้กายให้รู้ใจตามความเป็นจริง รู้กายรู้ใจไปซื่อๆ ตามความเป็นจริงได้สักพักเดียวนะ เริ่มกระบิดกระบวนแล้ว เริ่มมีกระบวนท่าปรุงแต่งแล้ว เอ๊ ทำอย่างนี้น่าจะดีกว่าเก่า น่าจะดีกว่ารู้เฉยๆ นะ ลองทำอย่างนี้ดู เอาจิตไปไว้ที่เหนือสะดือหนึ่งนิ้วครึ่งสามกระเบียดอะไรอย่างนี้ อย่างนี้ท่าจะดีหรือเอียงข้างซ้ายอีกสององศา ลองดู เอ๊เข้าทีแฮะ ทำไปหลายๆ วัน เอ๊ ใจชักโง่ๆ อย่างไรชอบกล อะไรอย่างนี้ มันต้องสังเกตนะ

เราจะลองผิดลองถูกไปเรื่อย แล้วหลวงพ่อจะเฉลยให้เลย พวกเราไม่ได้ลองถูกหรอก พวกเราจะลองผิดตลอด เพราะไม่ว่าลองอย่างไรนะ ตัณหามันพาให้ลอง ลองอย่างนี้สิน่าจะดี ลองอย่างนี้สิน่าจะดี รับรองที่ลองผิดลองถูกน่ะ ลองผิดแน่นอน

เราเรียนรู้สิ่งที่ผิดไปเรื่อยๆ นะ อย่าตกใจ เรียนรู้สิ่งที่ผิดมากเข้าๆ เราจะรู้เลย ไอ้นี้ผิดๆ ๆ ที่ถูกอยู่ต่อหน้าต่อตานี่เอง ที่ถูกไม่ได้อยู่ไกลๆ ที่ต้องไปเที่ยวแสวงหาอย่างที่นึกเอาไว้ ทุกวันนี้เที่ยวแสวงหาสิ่งที่ถูกนะ อยากได้ อยากได้ธรรมะเที่ยวแสวงหาใหญ่ ทำอย่างไรจะถูกๆ หยุดทำต่างหากล่ะถึงจะถูก ทำไมหยุดได้ เพราะมันฉลาด มันโง่มานาน มันรู้ว่าทำอย่างนี้ก็ผิดๆ มาหาหลวงพ่อนะ ถูกตีทุกวัน รู้สึกไหม เดี๋ยวถูกตบซ้ายทีตบขวาที นี่เฉื่อยไป เอ้านี่เร่งไป ไอ้นี่หนักไป ไอ้นี่เบาไป นี่ติดสุขมากไป ไอ้นี่เคร่งเครียดมากไปนะ

เห็นไหมว่ามีแต่เรื่องทุบซ้ายทุบขวา ตบซ้ายตบขวา อันนี้คือหน้าที่ของครูต่างหาก เพราะพระพุทธเจ้าก็บอก "เราจะกระหนาบพวกเธอนะ เหมือนช่างปั้นหม้อนวดดิน" ทุบแล้วทุบอีก ทุบซ้ายทุบขวา ใครทนได้ก็ได้แก่น ใครทนไม่ได้เชิญกลับไป เพราะหลวงพ่อไม่ได้เชิญให้มา แต่ถ้าทนได้นะ ทนฟังหลวงพ่อจนเข้าใจจนจิตตื่นขึ้นมา จะรู้เลยว่ามันไม่เหมือนที่ไหนนะ มันง่ายสุดๆ เลย ง่ายมาก จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนก็ให้รู้สึกตัว

ตอนก่อนจะปิดวัดรอบนี้ มีผู้หญิงคนหนึ่งมารายงาน จะหลับจะตื่น รู้สึกตัวตลอด จะนอนเนี่ย จะพลิกซ้ายพลิกขวารู้ตลอด นอนไปแล้วจิตจะขยับตัวไปคิดก็เห็นตลอดเลยนะ เนี่ยทั้งหลับทั้งตื่นอัตโนมัติไปหมดเลย ไม่มีนะประเภททำไปแล้วดีหนึ่งชั่วโมงสองชั่วโมง เวลาที่เหลือไม่ต้องปฏิบัติอะไรอย่างนี้ ไม่มี ฝึกกับหลวงพ่อนะ ดูทั้งวันทั้งคืน ดูโดยตั้งใจดูนะ กลางวันนี่แหละ กลางคืนไม่ต้องเจตนาดู มันดูเอง มันเจตนาไม่ได้นะตอนหลับ เกิดฝันไม่ดีแวบเดียวเท่านั้น สติก็ทำงานแล้ว กลัวขึ้นมาปั๊บก็ดูปั๊บเลย ความน่ากลัวดับทันที

ถ้าฝึกไปอย่างนี้ตายไปไม่ตกนรกแล้วนะ อาจไปอบาย แต่ไม่ตกนรกแน่นอนนะ อาจไปอบายยังเสี่ยงๆ อยู่นะ เพราะนรกมันดูน่ากลัว เวลาเราจะตาย เราไปนิมิตเห็นภาพนรก อุ๊ย มีปีนต้นงิ้วด้วยเนี่ย จริงๆ นรกจะมีงิ้วหรือไม่มี ไม่สำคัญหรอกนะ แต่ว่าเราชอบคิดว่านรกต้องมีต้นงิ้ว กระทะทองแดง ดูโลว์เทคน่าดูเลย พอนิมิตขึ้นมาปุ๊บ ใจกลัวขึ้นมา สติทำงานทันที เห็นความกลัวปั๊บ ความกลัวดับ จิตเบิกบาน ตายปุ๊บตอนนี้นะ ไปสู่สุคติเลย แต่ว่าอบายตัวอื่นยังไม่แน่ เช่น นิมิตขึ้นมาเห็นม้าเห็นลา อุ๊ย สวย สวย เป็นคนชอบ หรือคนนี้ชอบปลากัด นิมิตเห็นปลากัด อู้ ชอบจังเลย สติตามไม่ทันใช่ไหม มันไม่ใช่กลัวแต่มันชอบ นี่เรียบร้อย

ฉะนั้นต้องฝึกไปนะ ฝึกไป จะปลอดภัยจริงๆ ต้องได้พระโสดาฯ ปิดอบาย นอกนั้นยังเสี่ยงกับอบายนะ ขนาดได้รับพยากรณ์แล้วก็ยังตกนรกได้นะ อย่าว่าแต่พวกเราที่ยังไม่ได้รับพยากรณ์เลย ฉะนั้นประมาทไม่ได้ อบายไปง่ายนะ กลับขึ้นมายาก

๑.๑๑ การตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่

[๗ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๒]

พาพ่อแม่เข้าวัดดีที่สุดเลยนะ พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้นะ ว่าพ่อแม่มีบุญคุณมากที่สุดเลย เพราะพ่อแม่ให้ตาหูจมูกลิ้นกายมากับเรา ให้โลก ให้เราสัมผัสกับโลกได้ เหมือนพ่อแม่ให้โลกกับเรา

ฉะนั้นบุญคุณของพ่อแม่นี่มากมาย ท่านบอกว่าไม่มีทางที่จะตอบแทนบุญคุณได้เลย การตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ได้มีวิธีเดียว คือต้องให้ดวงตากับพ่อแม่ คือถ้าสามารถให้พ่อแม่เข้าถึงธรรมะได้ ถึงจะเรียกว่าแทนคุณได้ ถ้าไม่สามารถทำให้พ่อแม่เข้าถึงธรรมะ เรียกว่ายังไม่มีดวงตาไว้ให้ ไม่ได้ดวงตามา ไม่สามารถแทนคุณที่พ่อแม่ให้ตาหูจมูกลิ้นกายมา

ฉะนั้นพ่อแม่ให้อายตนะมา มีบุญคุณมาก ถ้าลูกคนไหนสามารถพาพ่อแม่ภาวนาเข้าถึงธรรมะได้นะเรียกว่าแทนคุณได้ ถ้านอกนั้นแทนคุณไม่ได้หรอก

๑.๑๒ พาพ่อแม่เรียนธรรมะเป็นการทดแทนคุณท่าน

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒]

พาพ่อแม่เรียนธรรมะได้ดีที่สุดเลย เป็นการแทนคุณพ่อแม่ เพราะเรียนธรรมะแล้วมีความสุข ชีวิตมีความสงบสุข อยู่กับโลกก็อย่างนั้นแหละ วันหนึ่งๆ ก็หมดไปเรื่อยๆ ยิ่งอายุเยอะนะ วันหนึ่งสั้นนิดเดียว เผลอแผล็บเดียวก็จะปีหนึ่งแล้ว ตอนนี้หมดไปหนึ่งไตรมาสแล้ว แผล็บเดียว

๒
ชาวพุทธที่แท้จริง

๒.๑ พุทธคือพุทธ ชาวพุทธต้องเข้มแข็ง และพึ่งตนเอง

[๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๑๒]

หลายคนพยายามลากเอาศาสนาพุทธเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะอะไร เพราะรู้สึกว่าศาสนาพุทธจะแพ้แล้ว วิทยาศาสตร์จะชนะแล้ว สมัยก่อนรู้สึกอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้วิทยาศาสตร์มันต้องสยบกับศาสนาพุทธนะ เพราะมันมีวิทยาศาสตร์แต่มันหาความสุขไม่ได้ ฉะนั้นศาสนาพุทธแท้ๆ ถ้าเราเข้าใจละก็ ไม่ต้องไปซุกอยู่ใต้ปีกใครเลย พุทธก็คือพุทธแหละ ไม่ต้องมาถามเลย ศาสนาพุทธเป็นปรัชญาไหม ดูสิ เป็นวิทยาศาสตร์ไม่ได้ก็พยายามซุกเข้าปีกปรัชญาอีกแล้ว ไม่จำเป็น

ท่านอาจารย์เจ้าคุณประยุทธ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พูดดีนะ ท่านว่าไม่จำเป็นต้องมาพิสูจน์ว่าพุทธเป็นปรัชญาไหม พุทธก็คือพุทธนั่นแหละ เราก็ตอบปัญหาของเราได้ เราแก้ปัญหาของเราได้ ส่วนว่าพุทธจะเป็นปรัชญาหรือไม่ก็เป็นเรื่องของนักปรัชญาจะต้องไปพูดกันเอง นี่ชาวพุทธไม่ไปเถียงด้วยนะ เหมือนกันนะ พุทธจะเป็นวิทยาศาสตร์หรือไม่ ก็เรื่องของนักวิทยาศาสตร์นะ เราไม่เห็นต้องไปซุกปีกใคร

หรือทุกวันนี้เราไม่ได้ศึกษาศาสนาให้ดี เรารู้สึกศาสนาเราง่อนแง่นแล้ว ศาสนาห่างไกลจากผู้คนแล้ว คนทิ้งศาสนา พระสงฆ์องค์เจ้าต้องไปทำงานสังคมสงเคราะห์เยอะแยะเลย เพื่ออะไร หรือจะขอพื้นที่เล็กๆ ขอฉันยืนอยู่ด้วยคนอยู่ในสังคมนี้

จริงๆ ถ้าเข้าใจศาสนาพุทธก็ไม่จำเป็นต้องไปทำอย่างนั้นเลย เพราะศาสนาพุทธมีคุณค่าอยู่ในตัวเองแล้ว คนที่ศึกษาเข้าใจก็จะมีความสุขมีความสงบในจิตใจ สามารถใช้ชีวิตอยู่กับโลกได้อย่างรู้ทันโลก ไม่ใช่ภาวนาแล้วต้องหนีโลกนะ อยู่กับใครไม่ได้แล้วต้องไปอยู่ในถ้ำคนเดียว ไม่ใช่ นั่นมันฤๅษี

ศาสนาพุทธ ภาวนาไปซิ อยู่ตรงไหนก็ได้ ฉันอยู่ตรงไหนก็ภาวนาได้ ขอให้มีสติเอาไว้เถอะ อยู่ตรงไหนความทุกข์ก็เข้ามาสู่ใจของเราไม่ได้ เราเรียนจนเราค้นพบตัวเองนะ

พวกนักปรัชญานักจิตวิทยาอะไรก็พูดนะเรื่องการค้นพบตัวเอง แหม ถ้าค้นพบตัวเองได้ละก็ วิเศษที่สุดแล้ว ดีที่สุดแล้ว แต่ของฝรั่งมันค้นพบตัวเอง มันพบตัวเองจริงๆ ของศาสนาพุทธสอนจนเราพบตัวเองว่าไม่มีตัวเอง มันไปอีกชั้นหนึ่งนะ

ตราบใดยังมีตัวเองอยู่นะ ก็ยังทุกข์บ้างสุขบ้างไปเรื่อยๆ ถ้าใจมันแจ้ง ใจมันเข้าใจความจริงนะ ใจวาง ไม่ทุกข์แล้วนะ ถ้าเรายังมีตัวเราอยู่ ตัวเราดีก็มีความสุข ตัวเราไม่ดีก็มีความทุกข์

ฉะนั้นศาสนาพุทธถ้าเราศึกษาแล้วเราไม่ง้อใครนะ ศาสนาพุทธจะบอกว่า "เอหิปัสสิโก" พึงกล่าวกับผู้อื่นว่ามาลองดูเถอะ ไม่ใช่บอกว่าได้โปรดเถอะนะ ได้โปรดเชื่อเถอะไม่มีนะ แต่เป็นศาสนาที่กล้าท้าให้พิสูจน์ดู เพียงแต่ว่าคนที่จะรับคำท้ามีไม่มากก็ไม่เป็นไร ศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนส่วนน้อยมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว ตั้งแต่พุทธกาลศาสนาพุทธก็เป็นศาสนาของคนส่วนน้อย

จริงๆ แล้วศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนส่วนน้อย ไม่ใช่เยอะแยะอะไรหรอก เพราะอะไร เพราะศาสนาพุทธเป็นเรื่องของปัญญาจริงๆ เป็นเรื่องของสติ เป็นเรื่องของปัญญา เป็นเรื่องของการพึ่งตนเอง ไม่ใช่ศาสนาที่พึ่งสิ่งอื่น พึ่งคนอื่น แต่เป็นศาสนาพึ่งตนเอง คนในโลกนี้พอใจที่จะพึ่งคนอื่น ไม่พอใจที่จะพึ่งตนเอง เพราะฉะนั้นจิตใจจะอ่อนแอ

ฉะนั้นจะเป็นชาวพุทธได้ต้องเข้มแข็งนะ เพราะว่าเราจะพึ่งตนเอง ไม่พึ่งกระทั่งครูบาอาจารย์ เราหาครูบาอาจารย์เพื่อเรียนรู้เท่านั้นเอง แต่ไม่ใช่มานั่งเกาะครูบาอาจารย์ทั้งวัน หลวงพ่อไม่ยอม รู้สึกไหม ถึงเวลาประโยคเด็ดคือ ไป กลับบ้านไป เอ้า เชิญโยมกลับบ้าน

๒.๒ ชาวพุทธต้องสร้างกรรมใหม่ที่ดี ไม่ใช่ไปแก้กรรมเก่า

[๑) ๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๓]

กรรมเก่าหนีไม่ได้ ชาวพุทธไม่แก้กรรมเก่านะ ชาวพุทธทำกรรมใหม่ที่ดี กรรมเก่าน่ะส่งผลให้เราได้เจอกับปรากฏการณ์ที่ดีบ้างที่เลวบ้าง เวลากรรมเก่าให้ผลไม่ดีมาก เราเจอแต่สิ่งที่ไม่ดี หน้าที่เราไม่ใช่ไปแก้กรรมเก่า หน้าที่เราคือทำกรรมใหม่ที่ดี คือมีสติเอาไว้

เช่น คนเขามาด่าเรา อกุศลให้ผลนะ ถูกด่าทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรเขา บางทีเขาด่าเอาเฉยๆ อย่างนั้นอกุศลให้ผล เราก็ไม่ต้องไปโมโหโทโส เรามีสติรู้จิตใจของเราลงปัจจุบัน เราทำกรรมใหม่ที่ดีไป กรรมใหม่ที่ดีนี่มีผลมากนะ ค่อยๆ ฝึกไป

[๒) ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๒๘]

เราเรียนเนี่ยนะ ไม่ใช่เพื่อบังคับมันให้ได้ จิตใจเนี่ยคล้ายๆ กับเด็ก ยิ่งเราพยายามบังคับ เด็กยิ่งเครียด เราต้องปล่อยให้เด็กมันซนไปนะ จิตใจเราเหมือนเด็ก เดี๋ยวก็หัวเราะ เดี๋ยวก็ร้องไห้ เดี๋ยวก็หดหู่ เดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เราคอยตามดูเขาไปเรื่อยๆ ถ้าเราตามดูโดยเราไม่เข้าไปแทรกแซงนะ เราจะไม่ทุกข์ไปกับมันหรอก จิตใจจะค่อยๆ คลายจากความทุกข์ไปเรื่อยๆ เวลาพูดด้วยคำพูดอย่างนี้ ฟังแล้วเชื่อยากนะ แต่ลองทดลองดูก่อน คอยรู้ทันความรู้สึกของตัวเองเป็นระยะๆ รู้ไปเรื่อยๆ รู้เป็นระยะๆ ไม่ต้องรู้ตลอดเวลานะ รู้เป็นระยะๆ อย่างมันโมโหขึ้นมาแล้วรู้ว่าโมโห มันดีใจแล้วรู้ว่าดีใจ คอยรู้เป็นระยะไปเนี่ยสักเดือนหนึ่ง โยมจะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เคยเป็นคนเครียดจัดก็จะเครียดน้อยลงนะ นอนไม่หลับก็ชักจะนอนเก่งเกินไป มันจะมีความสุขความสงบมากขึ้น เราจะเกิดความเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองเห็นได้ คนรอบข้างก็รู้สึกได้

แต่วิบากเนี่ยนะ เป็นผลของกรรมที่เราทำเอาไว้ในอดีตแล้ว หลวงพ่อยกตัวอย่างนะ สมมุติอยู่ๆ คุณก็เดินไปชกเสาเปรี้ยงเลย ชกเต็มเหนี่ยวเลยใช่ไหม คุณจะต้องเจ็บมือถึงอย่างไรคุณก็ต้องเจ็บ เพราะฉะนั้นวิบากเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ หน้าที่ของเราคือทำกรรมใหม่ที่ดีเอาไว้ เช่น เราไปทำกรรมไม่ดี มีวิบากให้เราต้องเผชิญกับคนไม่ดีเยอะแยะเลย หน้าที่ของเราคือทำกรรมใหม่ที่ดี คือเจริญสติเอาไว้ เจริญเมตตาเอาไว้ เขาว่ามาเราก็ใจเย็นๆ เอาไว้ วิบากมันจะค่อยๆ หมดไป

วิบากหมดเพราะเราใช้หนี้มันไปแล้วนะ ไม่ใช่เพราะเราไปแก้มัน อย่างเราชกเสาเปรี้ยงไป อย่างไรก็ต้องเจ็บมือ เจ็บมือนี่ห้ามไม่ได้ใช่ไหม เจ็บมือแล้วโมโหตัวเองอีก เลือกไปชกทำไม เลยชกซ้ำไปอีกที คนส่วนใหญ่มันจะทำอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเรารู้นะ เรารู้แต่ไม่ไปดัดแปลง ไม่ไปแก้ไข รู้อย่างที่เขาเป็น รู้แล้วก็ฝึกจิตฝึกใจของเราลงปัจจุบัน รู้ความเปลี่ยนแปลงของจิตใจไปเรื่อยๆ จิตใจเราจะโปร่งโล่งเบาขึ้นมา

อย่างเราเคยทำอกุศลไม่ดี เราเป็นคนนิสัยไม่ดี ไม่ต้องชาติก่อนหรอก ชาตินี้แหละ สมมุติว่าเราเป็นคนเกรี้ยวกราด ว่าคนโน้นว่าคนนี้ไปเรื่อย วิบากมันก็มี คือเขาเกลียดเรา เขาเกลียดเราแล้วเราจะไปแก้วิบาก เธออย่าเกลียดฉันเลย นี่ทำไม่ได้ หน้าที่เราคือทำกรรมใหม่ให้ดี ต่อไปนี้เราไม่ไปว่าเขาแล้ว เราก็ดีกับทุกคน กรรมใหม่ที่ดีมันจะส่งผลทำให้เขาค่อย ๆ เปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่ดีกับเรา

เพราะฉะนั้นสิ่งที่ชาวพุทธต้องทำนะก็คือกรรมใหม่ ไม่ใช่ไปแก้กรรมเก่า สร้างกรรมใหม่ที่ดี กรรมเก่าแก้ไม่ได้นะ เหมือนหัวแตกไปแล้วจะทำให้หัวไม่แตกเนี่ยไม่ได้

๒.๓ ชาวพุทธสร้างพรให้ตัวเอง

[๑) ๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๒๒]

พรแปลว่าประเสริฐนะ ความประเสริฐความดีทั้งหลายต้องทำเอาเอง ไม่มีใครให้เราได้หรอก หลวงพ่อไม่อยากให้ลูกศิษย์ของหลวงพ่องมงาย เพราะหลวงพ่อรักลูกศิษย์ไม่อยากให้พวกเรางมงาย ชาวพุทธเราไม่ขี้ขอ ความดีความประเสริฐทำด้วยตนเอง ที่ทำอยู่ตอนนี้ดีแล้ว ประเสริฐแล้วนะ ประเสริฐกว่าแต่ก่อนในชีวิตที่ผ่านมา ชีวิตของเราประเสริฐมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นสิ่งที่ควรภูมิใจอยู่นะ ดีแล้วล่ะมีพรในตัวเอง ไม่ต้องมาขอหลวงพ่อนะ

[๒) ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑)]

คำว่าขอพรเนี่ยนะไม่มี ชาวพุทธไม่ขี้ขอนะ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามพึ่งตัวเองให้ได้ เวลาที่หลวงพ่อสอนธรรมะนะ หลวงพ่อสอนแบบหมดเปลือกเลยนะ พวกเรายังทรงจำได้ไม่หมด ถึงทรงจำได้ก็ยังทำไม่ได้ ต้องใช้เวลาหลายปีกว่าจะเข้าใจ ย่อยธรรมะที่หลวงพ่อสอนได้หมด ฉะนั้นเราต้องเรียนธรรมะ แล้วเราก็เรียนธรรมะด้วยการรู้กายรู้ใจไป อย่าติดครูบาอาจารย์ มีโอกาสมาอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์เราก็มา ถ้าไม่มีก็ไม่มานะ

มาไม่ได้ก็ไม่ต้องมานะ อย่าส่งจิตมา บางคนมันส่งมานะ อยากจะเขกกบาลหลวงพ่อก็เคยมีอยู่คราวหนึ่ง ได้ข่าวว่าหลวงพ่อกิม หลวงพ่อกิมเป็นคนสุรินทร์นะ แต่ชื่อกิมไม่ได้เป็นภาษาเขมรหรอก หลวงพ่อกิมมาอยู่ทางสาทร โยมเขานิมนต์มา โอ้ย เราอยู่เมืองนนท์ เราจะไปหา เราก็ไปไม่ไหวนะ งานต้องทำทุกวัน ตกกลางคืนนั่งสมาธินึกถึงท่านนะ เราก็รู้สึกเหมือนไปฟังท่านเทศน์อยู่ โอ้ คนเต็มห้องเลย พอดีเห็นเพื่อนคนหนึ่งชื่อวิไล แกแก่กว่าหลวงพ่อเยอะนะ เป็นเพื่อนไปวัดด้วยกัน ดันไปถามหลวงพ่อกิม หลวงพ่อคะ คุณปราโมทย์ภาวนาเป็นอย่างไรบ้าง หลวงพ่อชำเลืองไป ไม่ได้เรื่อง ส่งจิตออกนอก โอ้ย เรานี่หดหนีออกแทบไม่ทันเลย อีกวันโทรมาเล่าอีกแล้ว แหมยังมาซ้ำเติมกันด้วยการโทรมาเล่า

หลวงปู่สิมท่านก็บ่นคนชอบส่งจิตไปกวน เราต้องพึ่งตัวเองให้ได้ ต้องเข้มแข็งนะ เส้นทางเดินนี้เป็นเส้นทางของคนเข้มแข็ง เส้นทางนี้ไม่ใช่เส้นทางของคนอ่อนแอ

๒.๔ อย่าคบคนพาล ให้คบบัณฑิต

[๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ (๒)]

พระพุทธเจ้าสอนบอกว่าเราจะรู้จักคนได้ต้องคบกันนานๆ จึงรู้จักเนื้อแท้เขา พอรู้จักแล้วเราก็ปฏิบัติต่อแต่ละคนด้วยความเมตตาเสมอกันนะ คือไม่ใช่ว่าเราจะต้องไปรักคนดีไปเกลียดคนชั่ว ไม่ใช่ แต่เราไม่ใช่ปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเดียวกัน อย่างพระพุทธเจ้าสอนบอกว่า **"อะเสวะนา จะ พาลานัง : ไม่คบคนพาล, ปัณฑิตานัญ จะ เสวะนา : คบบัณฑิต"** พอเริ่มเรื่องไม่คบคนพาลคบบัณฑิตนะ ก็มีคนเถียงได้อีกแล้วว่าไม่มีคนต่างหากล่ะ พูดไปโน่นซะอีกนะ

อะไรเป็นลักษณะคนที่เราควรคบ คนไหนเราไม่ควรคบ ก็ต้องรู้นะ ถ้าคนไหนเราไปคบด้วยแล้วอกุศลที่ไม่มีก็มีขึ้นมา อกุศลที่มีแล้วงอกงามพอกพูนขึ้น อย่างนี้ไม่เอาออกห่างๆ ไว้ คนไหนเราคบด้วยแล้วกุศลที่ไม่เคยเกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เกิดบ่อยขึ้น เราก็คบคนชนิดนี้นะ จิตใจเราจะค่อยๆ พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ ไม่ใช่เราจะต้องคบทุกคนเสมอภาคกัน ก็ต้องเลือก คบคนไม่ดีเราก็เดือดร้อน นี่ธรรมะมีหลายระดับนะ ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นสูงที่ไม่มีผู้มีคนอะไร เบื้องต้นเป็นธรรมะพื้น ๆ ที่จะอยู่กับโลกก็ต้องมีคนก่อน แต่ทำไมในมงคลสูตรหรือมงคล ๓๘ ประการนี่เริ่มต้นจากไม่คบคนพาล ถ้าคบคนพาลก็คือหายนะ ธรรมะที่ดีงามทั้งหลายไม่งอกงามขึ้นมา มีแต่เสื่อมไป กิเลสที่ไม่เคยเกิด เกิดบ่อยขึ้นๆ กิเลสที่เกิดแล้วเกิดรุนแรงขึ้นๆ

ฉะนั้น ท่านถึงเน้นนักหนาว่าอย่าคบคนพาลนะ ให้คบบัณฑิต คบคนนี้แล้วพากันภาวนานะ ดี ภาวนากัน ไปด้วยกันเป็นเพื่อนภาวนากันไปอย่างนี้ หรือบางคนชอบชวนเราคุยฟุ้งซ่าน คุยเรื่องโลกๆ อะไรอย่างนี้ คุยกับคนนี้นะสติแตกกลับมาทุกทีเลย ก็อย่าไปคุยกับเขาสิ เราไปคุยกับใครแล้วสติเกิด เราก็ไปคุยกับคนนั้น นี่ต้องเลือกนะ ต้องรู้จักฉลาดในการดำรงชีวิต เพราะว่าเราจะต้องภาวนาพัฒนาตัวเองไปให้กุศลงอกงามขึ้นๆ ให้อกุศลลดลงๆ ไป ต้องพากเพียรเอา

ฉะนั้น เบื้องต้นท่านถึงบอกว่า ละบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม มันคนละขั้นกับทำจิตผ่องแผ้ว กุศลมันถึงพร้อม อกุศลไม่เกิดนะ จิตมันผ่องแผ้ว บางทีครูบาอาจารย์บอกว่าละบุญละบาปนี่ ไม่ได้ให้ไปทำชั่วนะ ละบุญละบาปหมายถึงไม่ติดทั้งบุญไม่ติดทั้งบาป แต่ว่าทำอะไร ทำบุญ ไม่ทำบาป ค่อยๆ ละบาป ค่อยๆ ละอกุศลไป จิตใจค่อยๆ พัฒนาขึ้นๆ แต่เดิมกิเลสเราเยอะ มันเยอะทุกคนแหละนะ เรามีกิเลสอยู่ เราก็คอยดูของเราไว้ เราจะเห็นเลย กิเลสหมุนเวียนเปลี่ยนหน้าเข้ามาทำงานทั้งวันทั้งคืน พอเรารู้ทัน มันก็ครอบงำจิตไม่ได้ อำนาจของกิเลสมันก็ค่อยๆ อ่อนกำลังลง เรียกว่าอนุสัยมันลดลง

ฉะนั้น เราหัดเจริญสติเนี่ย อนุสัยจะค่อยๆ อ่อนลง ไม่ใช่ตัวกิเลสดับไปนะ เราไม่ได้ภาวนาให้กิเลสดับ กิเลสอยู่ในกองทุกข์กองขันธ์ หน้าที่ของเราคือรู้มัน ทันทีที่เกิดสติไม่มีกิเลสจะให้ละ เพราะฉะนั้น งานของเราไม่ใช่งานละกิเลสนะ กิเลสเกิดขึ้นนะ พอสติเกิดปั๊บ หน้าที่เราก็คือไปรู้มัน กิเลสจะดับวับไปเลย สิ่งที่ค่อยๆ ถูกละไปทีละน้อยๆ คืออนุสัยหรือสันดานที่ไม่ดี จะค่อยๆ ถูกละไปทีละเล็กทีละน้อย แต่ถ้าตอบสนองกิเลสเรื่อยๆ นะ สันดานที่ไม่ดีก็จะเพิ่มขึ้น ภาษาบาลีเรียกว่าอนุสัย ภาษาไทยเรียกง่ายๆ นะว่าสันดาน

สันดานก็มีสันดานดี สันดานเลว สันดานฝ่ายดีเขาเรียกว่าบารมี สันดานฝ่ายชั่วก็คือพวกอนุสัยกิเลสทั้งหลายที่สะสมไปเรื่อยๆ ดังนั้นถ้าเราทำความดีเนี่ย ต่อไปเราจะคุ้นเคยที่จะทำความดี จะทำความดีง่ายนะ คนไหนคุ้นเคยที่จะทำแต่ความชั่ว ทำชั่วง่าย อย่างแต่เดิมหัดโกหกทีแรก มีใครไม่เคยโกหกไหม ใครจะโกหกหลวงพ่อว่าไม่เคยโกหกมีไหม อย่างโกหกทีแรกนะ ใจสั่นเลย หน้าแดง ความดันเพิ่ม จนเขามีเครื่องวัด เครื่องจับเท็จ แต่ถ้าโกหกเป็นอาจิณจนชำนิชำนาญ หน้าไม่แดง ใจไม่สั่น ยิ้มแย้ม เพราะว่าเคยชินที่จะทำชั่วยิ่งทำชั่วง่าย

เพราะฉะนั้น ศาสนาพุทธนี่นะ ท่านจะประณีตมากเลยในการจำแนกแจกแจง อย่างเราชอบคิดนะว่าทำชั่วง่ายทำดียาก พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนี้ ท่านสอนอย่างจำแนกเลยว่า คนชั่วทำชั่วง่ายต่างหาก คนดีทำชั่วยาก คนชั่วก็ทำดียาก มันอยู่ที่ความเคยชิน ดังนั้นเราต้องลดละและสำรวจตัวเองอย่างซื่อๆ ตรงๆ โกหกตอแหลคนอื่นได้นะ แต่หลอกตัวเองไม่ได้หรอก อศุกลสะสมทุกวันๆ อย่างไรต้องให้ผล กุศลสะสมทุกวันๆ อย่างไรก็ต้องให้ผลนะ

๒.๔ ชาวพุทธวางแผนเป็น

[๑๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๔]

เราเรียนเพื่อให้เห็นว่าจิตเป็นไตรลักษณ์นะ ไม่ได้เรียนเพื่อให้จิตเลิกคิดหรอก ดูออกไหม จิตทำงานตลอดเวลา จิตมีหน้าที่คิด คำว่า "รู้ปัจจุบัน" ไม่ใช่แปลว่าห้ามรู้อนาคตนะ พระพุทธเจ้าวางแผนนะ วันนี้จะไปสอนใคร กำหนดกลุ่มเป้าหมายแล้วว่า วันนี้จะสอนนายคนนี้ จะสอนที่ไหน เวลาไหน จะไปหาเขาจะจัดฉากแบบไหน เช่น เดินผ่านไปให้เขาถาม หรือเดินไปคุยกับเขา หรือสร้างสถานการณ์อะไรขึ้นมา เช่น ไปเดินล่อให้พระองคุลิมาลไล่ นี่ท่านวางแผนนะ ไม่ใช่ว่าท่านไม่คิดอนาคตนะ ท่านคิดแล้วท่านก็จะไปสอนเขา จะสอนด้วยธรรมะข้อไหน ท่านรู้ล่วงหน้าเลยนะว่า คนนี้ต้องสอนด้วยธรรมะข้อนี้ สอนแล้วจะได้ผลเป็นอย่างไร นี่เป็นยอดนักวางแผนเลยนะ ครบของกระบวนการวางแผนหมดเลย กำหนดกลุ่มเป้าหมายนะ กำหนดวัตถุประสงค์ที่ต้องการ กำหนดวิธีการนะ แล้วก็เข้าไปจัดการ จะได้ผลอะไร ตั้งเป้าไว้เลย

เพราะฉะนั้นคำว่าปัจจุบันไม่ใช่แปลว่าห้ามวางแผน หลายคนจะคิดว่าชาวพุทธนี่วางแผนงานไม่ได้ ไม่ใช่ ชาวพุทธต้องวางแผนงานนะ ต้องคิดเป็น ไม่ใช่ไม่คิด เราไม่ได้ฝึกใจให้เลิกคิด แต่เราฝึกใจให้เป็นอิสระจากกิเลสต่างหาก จิตใจเนี่ยพอคิดไปๆ กิเลสจะเข้าแทรกเพราะเราไม่รู้ทัน แต่ถ้าใจเราคิดปุ๊บ กิเลสแทรกเข้ามา เราก็รู้ทัน ต่อไปเราจะคิดได้นะ แต่กิเลสไม่แทรก

พระอรหันต์ก็คิดนะ พระอรหันต์ไม่ใช่ว่านั่งเฉยๆ ไม่คิดอะไรทั้งวัน ใจนี้มีธรรมชาติรู้สึกนึกคิด เราไม่ได้ฝึกให้เปลี่ยนแปลงธรรมชาติดั้งเดิมของมันไป ให้รู้กายรู้ใจอย่างที่เป็นไปก่อน พอเราเลิกยึดถือแล้วใจจะว่าง ถามว่าว่างอย่างไร ว่างจากกิเลส ว่างจากความรู้สึกว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่ว่างเปล่า

๒.๖ ชาวพุทธวางแผนด้วยใจที่เป็นอิสระจากกิเลส

[๑๙ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๑]

ขณะปัจจุบันจิตมันทำอะไร เราก็รู้ทันมันไปเรื่อยๆ เช่น ขณะปัจจุบันนี้จิตแอบไปคิด รู้ว่าจิตกำลังคิดอยู่ คำว่า "รู้ปัจจุบัน" ไม่ได้หมายความว่าไม่คิด ถ้าจิตกำลังคิดอยู่ก็รู้ว่ากำลังคิดอยู่ ถ้าเมื่อไรเรารู้ว่าจิตกำลังคิด จิตจะเลิกคิด ความคิดจะดับทันทีเลย

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราไปดัดแปลงจิต ท่านสอนให้เรารู้รูปนามตามความเป็นจริง อย่างจิตมีหน้าที่รู้สึกนึกคิด จิตต้องรู้สึกนึกคิด ห้ามไม่ได้นะ พอจิตคิดแล้วเกิดสุขเกิดทุกข์ เกิดกุศล อกุศล เราก็รู้ทัน และถ้าจิตเราไวขึ้น สติเราไวขึ้น เราจะเห็นตั้งแต่จิตเริ่มคิด จิตไหลไปในโลกของความคิดปั๊บ เราก็รู้สึกเลย จะไม่มีเรื่องราวที่คิดนะ ความคิดนั้นจะดับลงไปเลย

๒.๗ เราตัดสินด้วยเหตุผลไม่ใช่ความรู้สึก

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๒]

เราตัดสินสิ่งต่างๆ ในทางโลกด้วยเหตุผลนะ ไม่เอาความรู้สึกเข้าไปใช้ ถ้าใช้แล้วอคติมันจะเกิด อย่างเราชอบสิ่งนี้ใช่ไหม เราก็ตัดสินลำเอียงเข้าข้างมัน เราเกลียดสิ่งนี้

ก็ตัดสินลำเอียงไปทางเล่นงานมัน ให้ใช้เหตุผล ความรู้สึกเราเชื่อไม่ได้ ความรู้สึกของเราส่วนมากถูกกิเลสหลอกอีกทีหนึ่ง

ฉะนั้นอยู่ในโลกนะใช้เหตุผล เราหัดเจริญสติเพื่อให้จิตของเราปราศจากอคติ เมื่อไม่มีอคติแล้ว การพิจารณาเหตุผลจะรอบคอบรัดกุม เหลือที่ข้อมูลแล้วคราวนี้ ข้อมูลและกระบวนการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล จะอยู่ในโลกจะเอาชนะได้ก็ต้องมีสิ่งเหล่านี้นะ ข้อมูลต้องแม่น มีข้อมูลที่แม่น แล้วก็มีกระบวนการตัดสินข้อมูลซึ่งปราศจากอคติ วันหลังต้องเปิดคอร์สวิชานี้ เพราะหลวงพ่อเชี่ยวชาญ

๒.๘ ไม่ตัดสินใจขณะที่ยังโกรธอยู่

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๕๙]

หลวงพ่อเคยเล่านิทานให้ฟังเรื่องหนึ่งบอกมีพระเจ้าแผ่นดินนะ ท่านอุปัฏฐากพระปัจเจกพุทธเจ้าอยู่ พระปัจเจกฯ อาศัยอยู่ในอุทยาน วันหนึ่งพระเจ้าแผ่นดินจะไปธุระที่อื่นก็สั่งคนเฝ้าสวนให้ดูแลพระปัจเจกฯ ทีนี้ดูแลอีท่าไหนไม่รู้เกิดพลาดพลั้ง accident (อุบัติเหตุ) นะ พระปัจเจกฯ ตาย แกก็หนีไปเลย พอพระเจ้าแผ่นดินกลับมารู้ว่าพระปัจเจกฯ ตายนะโมโหมากเลย อยากจะเอาตัวมาฆ่าให้ได้ แต่หาตัวไม่เจอ

เวลาผ่านไปหนึ่งปี คนเฝ้าสวนก็ส่งคนมาบอกว่าอยากจะขอมาชี้แจง พระเจ้าแผ่นดินบอกไม่ให้มาชี้แจง ให้ไปก่อน พอหลายๆ ปีขอมาอีกก็ให้มา เลยมาพิจารณาดู เออ มัน accident จริงๆ ไม่ได้เจตนา เลยไม่ได้ลงโทษอะไรนะ คนก็ไปถามพระเจ้าแผ่นดินว่าทำไมเขาขอมาทีแรกไม่ยอมให้เขาเข้ามาชี้แจง ท่านบอกท่านกำลังโกรธอยู่ ท่านจะมีอคติในการฟัง

ฉะนั้นท่านรอให้หายโกรธก่อนแล้วค่อยพิจารณา เราก็เอาอย่างนั้นนะ สมมุติว่าเราเป็นผู้ใหญ่ดูแลเด็กๆ ตอนโกรธอยู่อย่าเพิ่งตัดสิน

๓
เส้นทางเดินของผู้ปฏิบัติ

๓.๑ เส้นทางการปฏิบัติธรรม

เส้นทางการปฏิบัติธรรมนี้ เป็นเส้นทางสายเดียวสำหรับผู้เข้มแข็ง เป็นเส้นทางที่ต้องเดินคนเดียว ผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยตนเอง ไม่เชื่อเรื่องงมงาย นอกจากเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม และต้องลงมือทำสิ่งที่ดีด้วยความอดทน (ขันติ) ต่อคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ อดทนต่อการเล่าเรียน อดทนต่อความยากลำบากของร่างกาย และอดทนต่อกิเลส ต้องเข้มแข็ง ต้องเด็ดขาด เป็นนักรบที่เอาชนะใจตัวเองให้ได้ ชนะแล้วไม่ครอบครอง เพราะถ้าครอบครองวันหนึ่งจะสูญเสีย รวมถึงต้องมีศีล รักษากายและวาจา เพื่อไม่ทำบาปอกุศลเสียก่อนเป็นเบื้องต้น จึงจะสู้กับกิเลสได้ การปฏิบัติธรรมเหมือนการกินข้าว เมื่อกินจนอิ่มจะหยุดเอง โดยจะเห็นการพัฒนาของจิตว่าเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายกำหนัด เมื่อคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

๓.๒ เส้นทางสายธรรมเราไม่ได้เดินคนเดียว

ในทางสายธรรมเราไม่ได้เดินคนเดียว เรามีพ่อแม่ครูบาอาจารย์อยู่ด้วย แต่ปุถุชนมองไม่เห็น ต้องเป็นพระโสดาบันก่อนถึงจะเห็น พระโสดาบันรู้แล้วว่าเราเป็นลูกมีพ่อมีแม่ พระพุทธเจ้าเป็นพ่อเป็นแม่เรา ถ้าลดระดับลงมา ถ้าเราฟังธรรมของท่านผู้ใดแล้วได้เป็นพระ

โสดาบัน เราจะมีความรู้สึกว่าท่านผู้นั้นเป็นพ่อเป็นแม่เรา เวลาเราระลึกถึงท่าน เหมือนท่านอยู่ในเลือดในเนื้อในจิตวิญญาณ ไปไหนไปด้วยกัน ไม่เคยทิ้งเลย เวลาเราทำไม่ดี ท่านสอนทันทีเลย เราจะรู้สึกซาบซึ้งถึงอกถึงใจ

ครูบาอาจารย์ลำดับถัดไป ถึงจะสอนให้เราเป็นพระอรหันต์ เราจะรู้สึกเหมือนท่านเป็นพี่เลี้ยงเท่านั้นเอง ใจมันจะผูกพันอยู่กับองค์ที่สอนให้เราเป็นพระโสดาบัน เวลาเราภาวนาเรารู้เลย เราอยู่กับครูบาอาจารย์ทั้งวัน ไปไหนไปด้วยกัน ทำอะไรผิดนิดหนึ่งท่านก็เตือนเลย เราจะเป็นลูกมีพ่อมีแม่ วันหนึ่งเราก็จะไปอยู่กับพ่อเรา เราจะไปพบกับพระพุทธเจ้าองค์จริง

อย่างพวกเรานี่ บางครั้งเราก็ศรัทธา บางครั้งศรัทธาถอย ใจเรายังกลับกลอกไปมา ใจของปุถุชนนี่กลับกลอกได้ เป็นศรัทธาที่ไม่มั่นคง เรียกว่า จลศรัทธา แต่ว่าพอเลือดเนื้อจิตวิญญาณของเรากับพระพุทธเจ้ากับพระธรรมกับพระสงฆ์และครูบาอาจารย์รวมเข้าด้วยกันจะรู้สึกว่าอยู่ด้วยกันตลอด อย่างเวลาเรากราบพระพุทธรูป เวลาเรากราบ เราระลึกถึงพระพุทธเจ้า เวลาเรากราบเหมือนท่านยืนอยู่ต่อหน้าเราเลย เหมือนเรากำลังกราบลงที่เท้าของท่านเลย มันอยู่ที่ใจมันรักใคร่ผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่มีว้าเหว่ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าเวลาพระไปอยู่ในที่น่ากลัว ให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์แล้วจะไม่ว้าเหว่ เพราะจริงๆ ไม่ได้อยู่คนเดียว

แต่ดูยากนะที่จะดูจนใจของเรากับธรรมะเป็นอันเดียวกัน ดูจนใจของเรากับพระสงฆ์เป็นอันเดียวกัน เราจะพบเลยว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นอันเดียวกัน แปลกนะ ภาวนาแทบตายถึงจะเห็นนะ ปางตายแหละ มันจะไปปางตายจริงๆ รอดตายรอดปากเหยี่ยวปากกาจริงๆ ตอนเกิดอรหัตตมรรค นิพพานอยู่ฟากตายจริงๆ ต้องสู้เขา

๓.๓ เมื่อเราเข้าถึงธรรมะจะพบบ้านที่แท้จริง

[๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๑๓]

ถ้าเราเข้าใจธรรมะนะ เราจะรู้สึกเหมือนเราเป็นลูกมีพ่อมีแม่ ตอนเราอยู่ในโลกเราก็รู้สึกมีพ่อมีแม่นะ แต่พ่อแม่ชนิดนี้ตายได้ แต่พอเราภาวนา ใจเราเข้าถึงธรรม เราเจอพ่อเจอแม่ของเรา เรามีพระพุทธเจ้ามีพระธรรมเป็นพ่อเป็นแม่ของเรา เรามีพระสงฆ์ทั้งหลายเป็นพี่ ๆ ของเรา จะรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่รู้สึกแบ่งแยก แล้วไม่ตายด้วยสิ ไม่ตายไม่มีตาย อยู่กับเราได้ตลอด ดังนั้น พอเราได้ธรรมะแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ด้วยความอบอุ่นที่สุดเลย มีชีวิตอย่างอบอุ่น พ่อแม่ของเรา พี่น้องของเรา คราวนี้ไม่เกิดไม่ตายอีกต่อไปแล้ว เรามีความสุข ยิ่งภาวนาจนสุดขีดนะ เราจะพบว่าเราเจอบ้านที่แท้จริงแล้ว เรากลับมาสู่บ้านที่แท้จริงของเราได้

ตอนนี้เรายังหาบ้านเราไม่เจอ เราก็ระเหเร่ร่อนไปเรื่อย อาศัยบ้านเช่าไปเรื่อย คือภพโน้นภพนี้ เปลี่ยนไปเรื่อย เหมือนอาศัยบ้านเช่าเขาอยู่ อยู่ชั่วคราว เจ้าของเขาก็ไล่เอาคืนไปแล้ว ร่างกายนี้ก็แตกสลายไป ไปหาบ้านเช่าหลังใหม่ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเรากลับบ้านเราได้ เจอพ่อแม่พี่น้องเราอยู่ครบเลย โอ้ สบายจังเลยนะ ชีวิตต่อไปนี้ไม่เงียบเหงา ชีวิตต่อไปนี้ไม่มีว้าเหว่อีกแล้ว มันเต็มมันอิ่มอยู่อย่างนั้นแหละ จิตใจส่วนที่เหลือนี่เต็มไปด้วยความเมตตานะ ไม่ใช่ความรักนะ แต่เป็นความเมตตาที่เต็มโลกเลย มองคนอื่นมองสัตว์อื่นด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียว รู้สึกเห็นอกเห็นใจ รู้สึกเคยลำบากมาด้วยกัน

ภาวนาแล้วมีความสุขที่สุดเลยมีความอบอุ่น ทุกวันนี้หลายคนว้าเหว่ หลายคนเงียบเหงานะ เรารู้จักคนมากขึ้นๆ แต่ว่าเราก็เงียบเหงามากขึ้นเรื่อยๆ ชีวิตคนทุกวันนี้น่าสงสารมาก คนแต่ก่อนรู้จักคนไม่มากนะ อยู่กับพ่อกับแม่ปู่ย่าตายาย รู้จักไม่กี่คน สังคมก็เล็กๆ แต่อบอุ่นกว่านี้นะ ทุกวันนี้ รู้จักคนมากขึ้น แต่ว่าว้าเหว่มากขึ้น เงียบเหงามากขึ้น มีของกินของใช้มากขึ้นนะ แต่ว่าหิวมากขึ้น ใจเต็มไปด้วยความหิวตลอดเวลาเลย มันไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ

ฉะนั้น โลกยิ่งพัฒนา เราก็ยิ่งหาความสุขได้ยากขึ้นเรื่อยๆ อย่าหลงโลกนะ โลกไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริงเท่าไหร่หรอก หันมาศึกษาในกายในใจนี้ โลกเป็นแค่เครื่องอาศัยจำเป็นต้องมี มีเสื้อผ้า มีอาหาร มีที่อยู่ อย่างนี้จำเป็นนะ มีหน้าที่การงานของจำเป็นของอาศัย แต่จริงๆ แล้วคนแสวงหาสิ่งต่างๆ ด้วยวัตถุประสงค์จริงๆ คือต้องการความสุข แต่ยิ่งดิ้นหาสิ่งอื่นๆ ก็ยิ่งไกลความสุขออกไปเรื่อยๆ เราไม่รู้ว่าความสุขอยู่ที่ไหน แต่ถ้าเราเข้ามาเรียนรู้อยู่ในกายในใจนี้ วันหนึ่งความทุกข์มันหลุดออกไปจากจิตใจนี้ แล้วเราจะเจอความสุขที่มหาศาล มีสุขจริงๆ นะ

๓.๔ เราได้พบธรรมะก็เท่ากับได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

[๑๕ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๑]

พวกเราชาวพุทธมีโอกาสดีที่ได้เจอคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ถือว่าเจอพระพุทธเจ้านั่นแหละ พวกเราตอนนี้เราได้เจอพระพุทธเจ้านะ ไม่ใช่เราไม่เจอ ไม่ใช่ศาสดาของเราไปแล้วศาสดาของเราไม่มี ไม่ใช่ ชาวพุทธยังมีศาสดาอยู่ ยังมีพระพุทธเจ้าอยู่คือธรรมะนี้เอง

พวกเราได้พบธรรมะแล้วก็เท่ากับเราได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ฟังธรรมซึ่งท่านเคยพูดเคยผ่านปากของท่านออกมา ธรรมะก็ของเก่านั่นเอง พอเราฟังแล้ว เราก็น้อมลงมาศึกษาปฏิบัตินะ ดูลงมาที่กายดูลงมาที่ใจ ดูจนเห็นความจริงว่ามันแค่เศษธุลีเท่านั้นเองไม่ได้ยิ่งใหญ่อย่างที่คิดเลยนะ ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ ไม่มีเรา ไม่มีเขา ความทุกข์มีอยู่อย่างความทุกข์ในร่างกายอะไรต่างๆ นี้มีอยู่ แต่ไม่มีคนที่เป็นทุกข์ มีความทุกข์แต่ไม่มีผู้ที่เป็นทุกข์ จิตใจมีแต่ความสุขล้วนๆ เลยตอนนี้ ค่อยฝึกเอานะ

๓.๕ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอันเดียวกัน

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑๘]

พวกเราแต่ละคนมีงานนะ งานของเราที่แท้จริงก็คือทำอย่างไรเราจะพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏนี้ให้ได้ นี่คืองานแท้จริงของแต่ละคนๆ แต่เราไม่รู้หรอกว่าเราต้องทำงานอันนี้

ฉะนั้นพอบรรลุเป็นพระอรหันต์ จิตพ้นจากอาสวะนะ ชาติจบแล้วนะ พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้เพื่อความหลุดพ้นนี้ไม่มีอีกแล้วทำครั้งเดียวไม่ต้องทำอีกแล้วนะ พระไตรปิฎกก็จะบอกว่าท่านผู้นี้ก็เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในโลก คำว่าพระอรหันต์ อรหันต์นี่ ไม่ใช่กายเนื้อที่เรามองเห็น

ในความเป็นจริงพระอรหันต์คือภาคี คืออันหนึ่งอันเดียวที่สมบูรณ์กับพระรัตนตรัยกับธรรมะ ส่วนพระอรหันต์ที่เห็นเป็นองค์ๆ เช่น พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตรอะไรอย่างนี้อันนี้เราเห็นแต่รูปกาย ความเป็นพระอรหันต์ของท่านกับความเป็นพุทธะกับธรรมะเป็นอันเดียวกัน

ใจเราจะเห็นถึงขนาดนั้น เราจะรู้ว่าพระอรหันต์หรือกระทั่งพระพุทธเจ้าที่เราเห็นเป็นองค์ๆ นี่เป็นการปรากฏเป็นการแสดงตัวออกมาของธรรมะเท่านั้นเอง เป็นทางผ่านของธรรมะเพื่อมาสู่โลกของสมมุติบัญญัติ เพื่อจะถ่ายทอดสิ่งซึ่งเหนือสมมุติบัญญัติ ทำไมต้องอาศัยสมมุติบัญญัติ เพราะว่าต้องถ่ายทอดให้กับคนซึ่งยังหลงในสมมุติบัญญัตินะ

ธรรมะเป็นของลึกซึ้งนะ ลึกสุดๆ เลย ถ้าเข้าถึงล่ะก็จะอัศจรรย์ในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เอาไปตัดหัวแล้วให้บอกว่าพระพุทธเจ้าพูดไม่จริงก็ไม่ยอมนะ ไม่เชื่อ เพราะเชื่อแน่นแฟ้นว่าท่านพูดจริงๆ ใครจะเชื่อนะใครจะนึกถึงว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นอันเดียวกัน ใครจะนึกถึงว่ารูปกายของพระแต่ละองค์ๆ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าลงมาจนถึงพระโกณฑัญญะ พระอะไรต่ออะไร เป็นแค่ทางปรากฏขึ้นมาของธรรมะ แล้วสิ่งเหล่านี้ปรากฏขึ้นก็ชั่วคราวแล้วก็สลายไป แต่ธรรมะแท้ๆ ไม่ได้สลายไปด้วย ฉะนั้นพวกเราต้องค่อยๆ เรียนนะ

๓.๖ ธรรมะอยู่กับเราตลอดเวลา

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ : นาที ๑๗]

ศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องนึกเอาเอง หรือไม่ใช่เรื่องศรัทธา ธรรมะมันไม่ใช่เรื่องไปฟังคนอื่นได้ ต้องมารู้จักกายมารู้ใจตนเอง จนเข้าใจความจริงของกายของใจนั่นแหละเรียกว่าเข้าใจธรรมะ เพราะกายกับใจของเรานี่แหละคือธรรมะ กายเรียกว่ารูปธรรม ใจเรียกว่านามธรรม ธรรมะอยู่ที่นี่ ธรรมะไม่ได้อยู่กับพระนะ ธรรมะไม่ได้อยู่ที่วัด ธรรมะไม่ได้อยู่ตอนเข้าคอร์ส ธรรมะอยู่กับเราตลอดเวลา เราละเลยที่จะรู้ธรรมะของเราเอง มัวแต่เรียนธรรมะภายนอก วิ่งไปเรียนสำนักโน้นสำนักนี้ มันไม่เข้าใจหรอก

๓.๗ ความหมายของกัลยาณมิตร

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๐]

กัลยาณมิตรที่แท้ทำให้เรารู้ธรรมที่ไม่เคยรู้ ทำให้เราละธรรมที่ควรจะละ ทำให้เราเข้าถึงธรรมที่ควรจะเข้าถึง

๓.๘ สิ่งสำคัญที่ช่วยผู้ปฏิบัติคือกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ

[๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ : นาที ๒๘]

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ยากหรอกนะ ค่อยๆ สังเกต สิ่งที่ช่วยเราได้มากเลยมีสองอัน อันหนึ่งคือครูบาอาจารย์ซึ่งเรียกว่ากัลยาณมิตร อีกอันหนึ่งที่สำคัญมากเลยนะ คือโยนิโสมนสิการ เราต้องแยบคายในการพิจารณาตัวเอง

อย่างเคยภาวนาดีๆ ต่อมาไปทำอะไรเพิ่มเติมขึ้นมา ถ้าไม่แยบคาย ก็รู้สึกหมู่นี้จิตสว่างดี จิตโปร่งดี รู้สึกอย่างนั้นใช่ไหม ถ้าแยบคายจะรู้ว่ามันไม่ถึงฐาน จิตไม่ตั้งมั่นพอ แยบคายในการรู้ตัวเอง หรือหลวงพ่อเคยภาวนา จิตรวมลงไป พอถอยออกมา ว่างหมดเลย โลกธาตุว่างหมด ทุกวันก็ว่างอยู่อย่างนั้น หลายๆ วันมันหมองได้อีก นี่เราแยบคาย เราก็ดูมันไม่ใช่ของจริงหรอก ยังเป็นของเสื่อม ไม่ใช่ของจริง เสียดายไหม เสียดาย แต่ต้องทิ้ง เพราะไม่ใช่ของจริง มาเริ่มต้นใหม่ ทำความสงบขึ้นมา มารู้กายมารู้ใจเอาใหม่ เริ่มต้นนับหนึ่งเลย คลำไปเรื่อย ทำไปๆ นึกว่าดีแล้ว ดูไปหลายวัน ไม่ใช่อีกแล้ว

เริ่มต้นใหม่ นับหนึ่งอยู่เรื่อยๆ นะ การปฏิบัติกว่าจะสบาย มันก็ล้มลุกคลุกคลานทุกคนแหละ ที่นี้ถ้าเราท้อแท้ถอดใจ เรารู้สึกแค่นี้สบายแล้ว ชาตินี้สบายแล้ว ชาติหน้าก็ยังสบายอีก เพราะไปอยู่พรหมโลก แต่ว่าวันหนึ่งก็ไม่พ้น กลับมาอีก นี่ต้องแยบคายนะ แล้วใจถึง ๆ ถ้าไม่ใช่ของจริงก็อย่าไปหวงมัน

๓.๙ กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ เป็นบุพนิมิตของอริยมรรค

[๕ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๑๘]

การมีโยนิโสมนสิการและมีกัลยาณมิตรจะได้สัมมาทิฏฐิ โยนิโสมนสิการคือเราแยบคายในการสังเกต อย่างเราเห็นกิเลส เราก็เกลียดมันทุกทีนะ ดูไปๆ กิเลสจะมาก็ห้ามมันไม่ได้ เราก็ชักแยบคายแล้ว ดังนั้นความแยบคายเนี่ย เรารู้จักสังเกตมันให้ตรงกับคำสอนพระพุทธเจ้านะ ไม่ใช่สังเกตนอกลู่นอกทางไป

ถ้าโยนิโสมนสิการจริง ๆ นะ มันจะตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอน บางทีเราก็สังเกตดูว่าตัวนี้มันเป็นอะไร มันมาได้อย่างไร มันเพราะอะไร ค่อยๆ ดูไป ดูอย่างใจเย็นๆ ไม่ใช่คิดนะ คิดแล้วฟุ้งซ่าน ดูแบบมีสภาวะรองรับไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็จะเข้าใจความจริง อย่างเราดู



จิตใจเรา วันนี้ก็ดีๆ อยู่ ฉับพลันก็ไม่ดีอย่างนี้ เราดูไป แล้วคิดว่าทำไมมันไม่ดี อันนี้ไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ถ้ามีโยนิโสมนสิการจะเห็นว่ามันแสดงความไม่เที่ยงให้เราดูนะ แสดงความเป็นไตรลักษณ์บังคับไม่ได้ให้เราดู

อีกอันหนึ่งคือกัลยาณมิตร เราอยู่กับผู้มีสัมมาทิฏฐิ เราก็จะได้สัมมาทิฏฐิ ถ้าเราอยู่กับพวกมิจฉาทิฏฐิ เราก็จะได้มิจฉาทิฏฐิมา เพราะฉะนั้นอาศัยโยนิโสมนสิการ แต่โยนิโสมนสิการจะเกิดได้ เราต้องได้ฟังธรรมมาแล้ว จนกระทั่งเราสามารถมองอะไรในมุมมองที่พระพุทธเจ้าสอน เช่น มองทุกอย่างอย่างวิภัชคือแบบจำแนก หรือมองสิ่งทั้งหลายด้วยความเป็นไตรลักษณ์ อย่างนี้มองตรงถูกหลักของอริยสัจ อาศัยการที่ได้เรียนรู้มาแล้ว มีโยนิโสมนสิการประคองตัวไป

ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรนะ โยนิโสมนสิการสำคัญที่สุดเลย ลำพังพวกเราเอง อาศัยโยนิโสมนสิการนี่ ไปไม่ถึงที่สุดหรอก โยนิโสฯเองไม่ได้ มันได้แค่มนสิการ คือพิจารณาไปเรื่อย คิดไปเรื่อย โยนิโสมนสิการมันเกิดได้เพราะเคยฟังธรรมมาแล้ว ไปมองได้ตรงมุมที่พระพุทธเจ้าสอน

หลวงพ่อเคยเป็น ไปอยู่ในความว่าง ใจมันว่างไปหมดแล้ว วันนี้ก็ว่าง พรุ่งนี้ก็ว่าง ชะรอยจะนิพพาน แต่ว่าเราไม่ใช่งมงาย เราค่อยๆ ดูของเราไป ไม่รีบร้อนว่าเป็นพระอรหันต์นะ พระอรหันต์อะไรยังสงสัยว่านิพพานหรือไม่นิพพานนะ ค่อยๆ สังเกต ค่อยๆ ดูไป วันหนึ่งจะเห็นตัวผู้รู้นี่หมองได้หน่อยๆ แสดงว่าไม่ใช่แล้ว ไม่ใช่แล้วก็ต้องมาสังเกตต่อว่าทำไม เราไปพลาดตรงไหน ค่อยๆ สังเกต ดูไปเรื่อยๆ อันนี้เป็นความแยบคายที่จะสังเกตตัวเอง ไม่ใช่ดูแบบซื่อบื้อ ต้องดูแบบใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้การสังเกต ตัวนี้สำคัญ ถ้าขาดโยนิโสมนสิการนะ ตัวนี้เดินยากที่สุดเลย

พระพุทธเจ้าท่านถึงบอกว่า ก่อนที่พระอาทิตย์ขึ้น มันมีแสงเงินแสงทองขึ้นก่อน ทีแรกแสงเงินก่อน ฟ้าจะขาวๆ ต่อมาก็เป็นแสงทอง ฟ้าจะเริ่มแดงๆ ถ้ามีแสงเงินแสงทองขึ้นก็เป็นบุพนิมิต เป็นเครื่องหมายแรกว่าพระอาทิตย์กำลังจะมา กัลยาณมิตรเป็นเครื่องหมายแรก เป็นบุพนิมิตของอริยมรรค อีกที่หนึ่งก็สอนนะ โยนิโสมนสิการเป็นบุพนิมิตของอริยมรรค

ที่นี้พวกเราก็อาศัยกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ เราฟังธรรม ฟังแล้วแค่นี้ไม่พอ เวลาที่เราไม่ได้อยู่กับครูบาอาจารย์ เราก็ต้องมีโยนิโสมนสิการ หลวงพ่อผ่านมาได้ด้วยโยนิโสฯ นะ หลวงพ่อไม่ได้ไปเกาะแข้งเกาะขาอาจารย์ ไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์นี่ เรียนสองครั้งเอง ครั้งที่สามไปกราบท่าน ท่านบอกว่าไม่ต้องมาแล้ว ให้ไปช่วยตัวเองได้ ไม่ต้องมาหาท่าน เวลาที่เหลือนี่ สังเกต แต่ไม่ใช่สังเกตจนฟุ้งซ่าน ความพอดีของมันยากที่สุดที่จะเข้าใจนะ

คำว่าโยนิโสมนสิการนะ แปลยาก ถ้าแปลแบบปริยัติหมายถึง การพิจารณาอย่างแยบคาย หาเหตุหาผล จนรู้เหตุรู้ผล รู้สภาวะ รู้สิ่งต่างๆ คล้ายๆ การคิด ความจริงแล้วมันเป็นการกึ่งๆ คิด กึ่งๆ สังเกต คล้ายๆ การวางใจให้ถูกมุม เหมือนกับการวางใจให้ถูกมุม มนสิการเป็นการวางใจนะ วางใจให้ถูกแง่ถูกมุม มองให้ถูกมุม เช่น จิตไม่ดีทุกวันเลย ทำอย่างไรจะดี อันนี้มองไม่ถูกมุมแล้ว ถ้ามองถูกมุมก็คือจิตมันไม่ใช่เรานี่ บังคับให้มันดีไม่ได้ นี่มองถูกมุมแล้ว ภาษามนุษย์นะ บางทีถ่ายทอดธรรมะ ถ่ายทอดสภาวะยาก อย่างโยนิโสฯ นี่ ถ่ายทอดยากมากเลย ค่อยๆ ดูเอานะ สังเกตว่าอย่างไหนถูก อย่างไหนผิด

แต่เดิมก่อนจะสังเกต ทีแรกมันจะสังเกตก่อนว่า มีอะไรเกิดขึ้นก่อน จิตของคนบางคนแค่เห็นว่าสิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็เห็นมันดับไปก็พอใจแค่นี้แล้ว บางคนไม่พอใจ ต้องรู้เยอะกว่านั้นอีกว่า นี่มันอะไรนะ ถ้ามันยังไม่พอใจนะ มันจะเคล้าเคลีย วนเวียนกลับมาศึกษาอยู่อย่างนี้ เวียนอยู่อย่างนี้ พอเข้าใจว่ามันคืออะไรแล้ว จะเริ่มสงสัยต่อว่า มันมาทำอะไรของมัน มันมีบทบาทอะไรนะ จะเวียนไปศึกษาบทบาทหน้าที่ของมันว่ามันมีอิทธิพลอย่างไร มันเกิดขึ้นมาแล้ว มันทำอะไรได้บ้าง แค่นี้ยังไม่พอใจ สุดท้ายแล้วอยากรู้ว่ามันมาได้อย่างไร ไอ้ตัวสภาวะอันนี้เกิดได้อย่างไร ใจมันจะไปค้นๆ นะ พอแจ้งปิ๊งก็ อ๋อ เพราะอย่างนี้เอง รู้แจ้งแล้ว คราวนี้ไม่สนใจแล้ว ตัวนี้มาก็ยอม เห็นว่าเกิดแล้วดับๆ บางคนมันเหนื่อยนะ บางคนมันเห็นแค่ง่ายๆ ว่า ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ก็ยอมแล้ว บางคนไม่ได้ ต้องค้นคว้า

สิ่งที่ค้นมานะ จะเป็นสิ่งที่วนเวียนอยู่ในสิ่งที่เรียกว่าลักขณาทิจตุกะ คือองค์ประกอบสี่อย่างของสภาวธรรมแต่ละอย่าง องค์ประกอบสี่อย่างซึ่งมีลักษณะเป็นเบื้องต้น ลักษณะก็คือมันมีลักษณะเฉพาะตัวอย่างไรที่เรียกว่าวิเสสลักษณะ เช่น ความโกรธหน้าตาเป็นอย่างนี้เอง ความโลภหน้าตาเป็นอย่างนี้ นี่ลักขณาทิจตุกะตัวที่หนึ่ง ความโกรธนี่เกิดขึ้นมาแล้ว ทำหน้าที่อะไร ทำหน้าที่แผดเผาจิตให้เร่าร้อน อยากทำลาย อยากผลักนะ เกิดขึ้นมาแล้วมีผล

อย่างไร พอมันทำงานได้แล้วมันมีผลอย่างไร สุดท้ายคือทำไมมันถึงเกิด ถ้าใคร่ครวญมาก อย่างนี้ ก็โยนิโสฯ เยอะไปหน่อย เหนื่อย แต่บางคนมันต้องทำ ถ้าไม่ทำใจไม่ผ่าน จะเวียนกลับมาพิจารณาตรงนี้

หลวงพ่อเป็นคนชนิดนี้ อะไรๆ เกิดขึ้นจะไม่มีปล่อยให้ผ่าน ค้นคว้าพิจารณาอยู่นั่นมาถึงวันนี้มันเลยได้ใช้ ใครมาถามอะไรที่ผิดๆ นะ เคยผ่านมาแล้วแทบทั้งนั้น น้อยนะ น้อยมากเลยที่พวกเราถามแล้วหลวงพ่อบอกว่าหลวงพ่อไม่เคยเห็น ไอ้ที่มันไม่เอาไหนนะ มันผ่านมาเยอะ ลองผิดมาเยอะ ลองถูกไม่มีหรอก พอหยุดลองเลยถูกเลย

๓.๑๐ เราปฏิบัติธรรมเพื่อตัวเอง

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๓]

เราปฏิบัติธรรมเพื่อใคร เพื่อตัวเองนั่นแหละ ไม่ใช่เพื่อใครหรอก ไม่ใช่เพื่อพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เพื่อหลวงพ่อนะ ไม่ใช่ ทำเพื่อตัวเองแท้ๆ เลย กิเลสแผดเผา จิตใจเร่าร้อนอยู่ทุกวี่ทุกวัน เห็นไหม มันทุกข์ขนาดไหน เห็นบ้างไหม แล้วจะยอมจมอยู่กับความทุกข์แบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าตลอดชีวิต แล้วก็ข้ามภพข้ามชาติก็ไปจมอยู่กับอย่างนี้อีกหรือ

ชีวิตนี้ได้ฟังธรรมะ ได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นนาทีทองในสังสารวัฏแล้วนะ น้อยชาติที่จะได้เกิดเป็นคน น้อยชาติที่จะได้ฟังธรรมะ น้อยชาติที่จะได้สนใจศึกษาปฏิบัติลงมือทำจริงๆ ชาตินี้พวกเรามีทุกอย่างเลยนะ พวกเราได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ พวกเราสนใจศาสนา พวกเราได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน พวกเรามีโอกาสที่จะปฏิบัติเท่าเทียมกันทุกคนเลย คนงานมากก็ปฏิบัติได้ คนงานน้อยก็ปฏิบัติได้ เด็กผู้ใหญ่ผู้หญิงผู้ชายทำได้หมดแหละ นี่เราได้รับสิ่งที่วิเศษที่สุดแล้ว ถ้าระลึกชาติได้จะรู้เลยว่าชาติใดที่ไม่เจอศาสนาพุทธจะวังเวง ใช้คำว่าวังเวงนะ แล้วไประลึกเอาเองว่ามันวังเวงไหม ไม่ใช่ชั่วนะ แต่วังเวง มันทำบุญทำทานอะไรอย่างนี้ มันทำ ไม่ใช่ไม่ทำหรอก แต่จิตใจไร้ทิศทาง ไร้ที่พึ่ง มันวังเวงใจ

ดังนั้นชาตินี้เราได้รับสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว เรามีโอกาสที่ได้ฟังธรรม ได้ศึกษา ได้ปฏิบัติแล้ว ต้องทำนะ อย่าทิ้งนาทีทองในสังสารวัฏนี้ไป ซึ่งนานๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง ไม่เหมือนนาทีทองในโทรทัศน์หรือห้างสรรพสินค้านะ มันโกหก วันหนึ่งมีตั้งหลายรอบนะ

บางคนมาถามหลวงพ่อว่าทำไมหลวงพ่อภาวนาเร็ว ตั้งแต่เจ็ดขวบ หลวงพ่อภาวนาแต่ทำได้แค่สมถะ ไม่มีวันใดที่ไม่ทำเลย คิดว่าการปฏิบัติมีแค่นั้นแหละ แค่นั่งหายใจ ทำอานาปานสติ จนอายุยี่สิบเก้า ทำสมถะอยู่ยี่สิบสองปี ไปต่อไม่เป็น ไปเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง ตั้งแต่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ที่ท่านสอน ไม่มีวันใดที่ไม่ได้ดูจิตตัวเอง แทบจะเรียกได้ว่าเว้นแต่เวลาทำงานที่ต้องคิดกับเวลานอน เวลาที่เหลือคือเวลาดูจิต ถ้าเรากล้าทุ่มเทขนาดนี้นะ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หลับแล้วมันยังดูต่อเลย แล้วทำไมมันจะไม่เร็ว มันทำอยู่ทั้งวันทั้งคืน แล้วทำไมมันจะไม่เร็ว เอาให้ได้นะ หลวงพ่อไม่ได้วิเศษกว่าพวกเราหรอก แต่หลวงพ่ออึดกว่าพวกเรา หลวงพ่ออึด แล้วหลวงพ่อไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ไม่เชื่อง่ายๆ ดีนะ ไม่ใช่ภาวนาไป เจอสภาวะอะไรก็เชื่อแล้ว บรรลุแล้ว ถูกกิเลสเอาไปกินแล้วนะ

ฉะนั้นเกิดอะไรขึ้นต้องดูนะ ทบทวนแล้วทบทวนอีก ค้นคว้าพิจารณาตรวจสอบด้วยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ภาวนาแล้วกิเลสลดลงไหม ตัณหาลดลงไหม ภาวนาแล้วยังอยากคลุกคลีกับผู้คนไหม มักน้อยสันโดษไหม ยินดีตามมีตามได้ไหม หรือยังอยากยุ่งกับผู้คนเยอะแยะ ภาวนาแล้วพอใจในความสงบสงัดไหม ภาวนาแล้วศีลของเราดีขึ้นไหม ภาวนาแล้วจิตของเราตั้งมั่นไหม ภาวนาแล้วเราเห็นความจริงของกายของใจมากขึ้นไหม ภาวนาแล้วทุกข์น้อยลงไหม คอยรู้ลงไป ตรวจสอบตัวเองเรื่อยๆ นะ เครื่องตรวจสอบมีนะ พระพุทธเจ้าสอนไว้เยอะแยะ ไม่ใช่ภาวนาแล้ววูบหมดสติไป ตื่นขึ้นมาบอกบรรลุพระอรหันต์นะ อย่างนั้นมันหันไปหันมา กิเลสมันไม่หมดหรอก

๓.๑๑ หัวใจของชาวพุทธ อยู่ที่ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

[๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๑)]

บางคนรู้สึกว่า ชีวิตเกิดมาแย่ เกิดมาย่ำแย่มาก อันนั้นเป็นผลของอดีตแล้ว เป็นผลกรรมในอดีต ทำให้เกิดมาเป็นอย่างนี้ ต้องเจอในสิ่งชั่วสิ่งไม่ดีบ้าง อันนั้นไม่สำคัญ เป็นอดีตไปแล้ว แก้ไขไม่ได้ หัวใจของชาวพุทธก็คือ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด กรรมในอดีตส่งผลให้เราต้องเจอในสิ่งที่ไม่ดี อย่างบางคนพ่อแม่ดุมาก ถูกทุบตีทำร้ายมาตั้งแต่เด็ก ถูกทอดทิ้งอะไรอย่างนี้ ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นคนไม่ดี เป็นเด็กมีปัญหา มันอยู่ที่ตัวเราเอง

ฉะนั้นอดีตส่งผลมาให้เราต้องเผชิญในสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง หัวใจของชาวพุทธอยู่ที่ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เจอสิ่งที่ไม่ดีแล้วมาดูใจของเรา ใจของเราก็สบาย สงบสุข ไม่ก่อกรรมก่อเวรไปอีก ฉะนั้นสำคัญที่สุดเลยนะ การที่มีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ฝึกไปเรื่อยๆ ถ้าปัจจุบันดีแล้วก็ไม่ต้องห่วงอนาคต ต้องดีแน่ แต่ว่าชีวิตเราก็อาจเผชิญความทุกข์อีก อันนี้เป็นเรื่องปกติ กรรมก่อนๆ ก็ให้ผลได้อีก จะมาเผชิญความทุกข์อีก แต่จิตที่ฝึกดีแล้ว พอเผชิญปัญหา เผชิญความทุกข์นะ มันไม่ทุกข์ด้วยหรอก ความทุกข์นั้นเข้ามากระทบ เข้ามาถึงร่างกายได้เท่านั้นเอง แต่ไม่สามารถกระทบเข้ามาถึงจิตใจได้

ขนาดพระพุทธเจ้ายังหนีไม่พ้นเลย ตอนท่านใกล้จะปรินิพพาน เดินทางไกลจะไปกุสินารา ท่านกระหายน้ำ อยากจะดื่มน้ำ น้ำก็ขุ่นเสียอีก ใช้พระอานนท์เข้าไปตัก ครั้งที่หนึ่งพระอานนท์ก็ไม่ไป บอกน้ำมันขุ่น ฉันไม่ได้หรอก ครั้งที่สองก็ไม่ไป ท่านใช้ครั้งที่สามถึงไป ท่านต้องอดน้ำ พูดตั้งหลายรอบกว่าจะได้ฉันน้ำ หรือทำไมท่านจะต้องถ่ายเป็นโลหิตเป็นเลือด นี่ก็กรรมเก่าทั้งสิ้นเลย ทำไมท่านต้องไปทรมานตัวเองอยู่ในป่า ไปทรมานกายอยู่ตั้งหลายปี นี่ก็เพราะมีกรรมเก่า กรรมคือคราวหนึ่งท่านไปกระแหนะกระแหนพระปัจเจกพุทธเจ้าเข้า ท่านอิจฉา ท่านรู้สึกว่าจะเป็นฤาษี ท่านก็เลยไปกระแหนะกระแหนว่า โอ้ ไปภาวนาคงไปอดๆ อยากๆ ในป่ามั้ง คงไปทรมานตัวเองอยู่มั้ง เลยได้ดิบได้ดีอะไรอย่างนี้

ฉะนั้นผลกรรมมีนะ ขนาดพระพุทธเจ้าก็หนีไม่ได้ หลวงพ่อเคยเจอคนภาวนาภาวนาดีนะ ประเภทมีสัมมาทิฏฐิ แล้วก็กะว่าขอเกิดอีกเจ็ดชาติ จะไปเสวยสุขเจ็ดชาติ พวกนี้ยังประมาทอยู่ อย่างพระโสดาบันนี่ กะว่าจะไปเกิดอีกเจ็ดชาติ นึกว่าจะมีความสุขอย่างเดียวหรือ ความทุกข์มันก็ยังตามได้นะ เพราะอกุศลมันก็ยังให้ผลอยู่ มันไม่ใช่ว่าได้ธรรมะแล้วอกุศลเจ๊ากันไปหมด ฉะนั้นเรื่องผลของกรรมเราเลือกของเราเอง เราทำของเราเอง เราก็ฝึกของเราไป

ฉะนั้นทำปัจจุบันให้ดีที่สุดนะ ใจเราจะก้าวเข้าไปใกล้นิพพานมากขึ้นๆ วิธีเข้าไปใกล้นิพพาน ให้รู้ทันความปรุงแต่งเอาไว้ ความปรุงแต่งใดๆ เกิดขึ้นมา โดยเฉพาะความปรุงแต่งในใจเรา มันปรุงดีบ้าง ปรุงร้ายบ้าง ปรุงสุขบ้าง ปรุงทุกข์บ้างนะ ให้มันรู้ทันลงไป ถ้าเรารู้ทันความปรุงแต่ง ถึงจุดหนึ่งมันจะพ้นจากความปรุงแต่ง จิตมันจะเห็นนิพพาน

มันพอของมันเองนะ เรามีหน้าที่เจริญสติ รู้กายรู้ใจรู้ไปเรื่อยๆ รู้ให้ถูกต้องนะ อย่าไปคิดเอา อย่าไปเพ่งเอา อย่าไปเผลอ ลืมเนื้อลืมตัว อย่าไปคิดเรื่องกายเรื่องใจ อย่าไปเพ่ง

เรื่องกายเรื่องใจ แค่รู้สึกกาย รู้สึกใจเรื่อยๆ เห็นเขาเคลื่อนไหว เห็นเขาเปลี่ยนแปลง เห็นเขาทำงาน เขาไม่ใช่ตัวเรา เห็นอย่างนี้ซ้ำไปซ้ำมา วันหนึ่งจิตเขาพอของเขาเอง เขาตัดสินความรู้ของเขาเอง ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จิตเขาเป็นของเขาเอง เมื่อเขามีสติมีสัมมาสมาธิมีปัญญาแก่รอบ เขาเป็นเอง หน้าที่เราก็แค่เจริญสติไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจไปเรื่อยดูความจริงไปเรื่อยๆ รู้กายรู้ใจ ไม่ใช่เพื่อให้จิตนิ่ง ไม่ใช่เพื่อเอาสุขเอาสงบ แต่รู้เพื่อให้เห็นความจริงของกายของใจไปเรื่อยๆ มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ทุกข์ มีแต่ของบังคับไม่ได้ นี่ซ้ำๆ อย่างนี้นะ ทุกวัน ๆ หลวงพ่อก็เทศน์ซ้ำทุกวัน เพราะการปฏิบัติมีอยู่เท่านี้แหละ

๓.๑๒ ภาวนาอยู่กับปัจจุบัน

[๒๓ มีนาคม ๒๕๕๑ : นาที ๒๗]

ยากนะ ถ้าสมมุติว่าเด็ก ป.๔ คิดว่าจะต้องเอ็นทรานซ์ให้ได้ แต่ถ้าเราไม่คิดมาก เราก็เรียนของเราไปเรื่อย ไปถึงวันหนึ่งก็เอ็นทรานซ์ได้ไม่ยาก

การปฏิบัติก็เหมือนกันนะ ถ้าคิดว่าทำอย่างไรจะข้ามภพข้ามชาติ นี่ยาก แต่ถ้าเจริญสติไปวันต่อวัน ไม่ต้องคิดถึงว่าจะได้อะไร เมื่อใด อยู่กับปัจจุบันไปแล้วไม่ยากหรอก จิตมันพัฒนาเป็นลำดับๆ ไป

๓.๑๓ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

[๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๕]

สังเกตไหมว่า ถ้าเรารู้สึกอยู่กับปัจจุบัน อดีตอนาคตไม่มี เรามีชีวิตอยู่กับปัจจุบันไป การอยู่กับปัจจุบันเนี่ย อยู่อย่างไม่ยึดถืออะไร คือไม่ยึดถือปัจจุบัน อดีตอนาคตมันไม่มีโดยตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่ปัจจุบันซึ่งมีอยู่เนี่ย ก็ไม่มีตัวเราในนี้นะ

อดีตอนาคตไม่ใช่ของจริง อดีตผ่านไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึงใช่ไหม แล้วปัจจุบันเนี่ย อยู่กับความไม่ยึดถืออะไร เราเห็นว่ามันไม่มีอะไร ดูอย่างนี้ ไม่ใช่ว่ามีเราอยู่หนึ่งขณะจิตในปัจจุบันนะ ในขณะจิตปัจจุบันเนี่ย มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเกิดดับเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย แต่ไม่มีเรา ดูอย่างนี้นะ

๓.๑๔ ใช้ชีวิตปกติภาวนาไปเลย

[๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

งานในโลกนี้ไม่เคยเสร็จหรอก ถ้าคิดรอให้งานเสร็จแล้วจะภาวนา ชาตินี้จะไม่ได้ภาวนา ต้องภาวนาไปเลย ทำงานไปก็ภาวนาไปนี่แหละ ใช้ชีวิตปกตินี่แหละ ภาวนาไปเลย กัมมัฏฐานที่หลวงพ่อสอนให้คือการดูจิตดูใจนั้น เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับคนในเมือง คนที่ทำงานที่ต้องคิดมากๆ ทำกัมมัฏฐานอย่างอื่นไม่ได้หรอก

นี่ไม่ใช่หลวงพ่อพูดเองนะ ในคัมภีร์บอกว่า การดูจิตนี่เหมาะกับพวกทิฏฐิจริต พวกคิดมาก เพราะดูได้เลยนะ ไม่ต้องทำฌานก่อน แต่ถ้าดูกาย ต้องทำฌานก่อน ครูบาอาจารย์วัดป่าท่านทำฌาน ทำฌานแล้วมาดูกาย ถูกอภิธรรมเป๊ะเลย ถูกกันเป๊ะเลยนะ ท่านถึงได้ผล

พวกเรารุ่นหลังๆ นี่นะ ทำกัมมัฏฐานวิธีโน้นวิธีนี้ ส่วนมากดูกายนะ รู้ลม รู้ท้อง รู้เท้า รู้มือ รู้กายทั้งกาย แต่ไม่ทำสมถะ ใจจึงไม่ได้มีคุณภาพพอที่จะเจริญปัญญาได้จริง ก็ได้แต่ไปเพ่งเอา รู้ลมก็เพ่งลม รู้เท้าก็เพ่งเท้า รู้ท้องก็เพ่งท้อง รู้มือก็เพ่งมือ รู้กายทั้งกายก็เพ่งมันทั้งตัวเลย เลยไม่ได้ผล มรรคผลนิพพานเหมือนกับของอะไรที่ยากเย็นแสนเข็ญ ฝืดๆ ฝืนๆ เอาไม่ได้ซะที ได้อย่างมากก็แค่สมถะ

๓.๑๕ ศรัทธาของปุถุชนยังคลอนแคลน แต่ศรัทธาของพระอริยเจ้าแน่นแฟ้น

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๑]

สติยิ่งเกิดบ่อยยิ่งดี การที่เรามีสติรู้กายมีสติรู้ใจ มันจะเพิ่มอินทรีย์ตัวอื่นขึ้นมาโดยอัตโนมัติ แล้วเพิ่มได้อย่างสมบูรณ์ด้วย พอเรามีสติรู้กายรู้ใจเนืองๆ พอสติเกิด เราก็มีความสุข มีสติไปสมาธิก็เกิด มีสติไปปัญญาก็เกิด พอสติสมาธิปัญญาเกิดเนี่ย เรียกว่าทำความเพียรอยู่ จิตใจได้รับความสุข ได้รับความสงบ ได้รับความรู้ความเข้าใจเป็นระยะๆ ไป ศรัทธาของเราจะยิ่งแน่นแฟ้นขึ้น

ศรัทธาของปุถุชนกลับกลอก อันนี้เป็นธรรมชาติเลย เป็นศรัทธาที่เคลื่อนไหวได้ คลอนแคลนได้ แต่พระอริยเจ้าตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปนี่ จะมีศรัทธาแน่นแฟ้นในพระพุทธเจ้าพระธรรมพระสงฆ์ ไม่มีคลอนแคลนอีกต่อไปแล้ว เพราะอะไร เพราะมีปัญญามีสติจนมีปัญญาเห็นความจริง เจริญสติ แล้วจิตมีสตินะ มีสมาธิมีปัญญาขึ้นมาเรียกว่ามีวิริยะอยู่ ก็เจริญสติสมาธิปัญญาต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จิตใจยิ่งเข้าถึงความสุขความสงบเข้าถึงความจริงมากขึ้นๆ จะยิ่งศรัทธามากขึ้นเรื่อยๆ

เบื้องต้นก็ยังเป็นศรัทธาที่ไม่แจ่มแจ้ง แต่ถ้าศรัทธาแล้วอย่างพระโสดาบันนี่ ศรัทธายอมเป็นยอมตายเลย สละชีวิตถวายให้พระพุทธเจ้าได้ตลอดเวลา รักครูบาอาจารย์ มอบกายถวายชีวิตจริงๆ เลย อย่างสมมุติว่า ครูบาอาจารย์จะเดินขึ้นอย่างนี้แล้วขึ้นไม่ไหว สูงไป แก่แล้ว พร้อมจะเอาหัวไปรองให้ท่านเหยียบขึ้นไป นี่คือจิตใจของผู้ปฏิบัติขณะนั้น ส่วนศรัทธาของปุถุชนนะ คลอนแคลน เชื่อไม่ได้หรอก เพราะอะไร เพราะยังไม่เห็นความจริงว่าการปฏิบัติธรรมมันดีวิเศษอย่างไร ที่นี้พระโสดาบันศรัทธาสุดชีวิตจิตใจแล้ว แต่ความรู้ความเข้าใจนี่ยังไม่แจ้งนะ

ขนาดความรู้ความเข้าใจยังไม่แจ่มแจ้งก็ศรัทธาสุดชีวิตแล้ว ไม่แจ่มแจ้งในอริยสัจนั่นเอง ใจลึกๆ มันจะรู้สึกตลอดเวลาเลยว่ามีอะไรบางอย่างที่ยังไม่รู้อยู่อีก มีอะไรบางอย่างที่ยังต้องแสวงหาอยู่ ก็ต้องตามรู้กายรู้ใจเรื่อยไปนะ จนวันหนึ่งมันแจ้งอริยสัจขึ้นมาถึงรู้เลยสิ่งที่ไม่รู้ก็คืออริยสัจนั่นเอง จำไว้นะจำไว้ ชาตินี้บางคนจะได้ใช้ บางคนยังไม่ได้ใช้ก็จำไว้ก่อน แล้วเจริญสติไปนะ ชาติต่อๆ ไปบางทีภาวนาไปติดขัดถึงจุดนี้อาจจะเห็นหลวงพ่อไปสอนได้นะ

สิ่งที่ครูบาอาจารย์สอนสะสมกันนานนะ มีพระบางองค์ภาวนาติดขัดนะ ครูบาอาจารย์ที่เคยสอนไว้ตั้งแต่ พ.ศ.๓๐๐ คำสอนนั้นกลับมาอีกนะ สังสารวัฏมันน่ากลัวตรงที่มันปิดบังตัวเองได้ เราลืมทุกสิ่งทุกอย่างนะ แต่ว่าพอเราภาวนาจนจิตของเราเปิดขึ้นมาแล้วมันไม่มีอะไรปิดบังขัดข้อง จะเห็นความน่ากลัวของสังสารวัฏ อย่าผยอง อย่าลำพองนะ พวกเราตกนรกได้นะ ยังตกได้ทุกคนในห้องนี้ที่หลวงพ่อดูอยู่ ไม่ได้ลำเอียงนะ ดูจริงๆ ยังพร้อมจะตกนรกเมื่อไหร่ก็ได้นะ อย่าประมาท ธรรมะต้องศึกษา ต้องเรียน ต้องปฏิบัติคอยรู้ลงมา รู้ในกายรู้ในใจนี้ ชาตินี้ถ้าอินทรีย์แก่กล้าพอแล้วก้าวกระโดดไป ก้าวกระโดดได้มรรคได้ผล ปลอดภัย พระโสดาบันนี่นะ มีอนันตริยกรรมฝ่ายดี เกิดโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล อนันตริยกรรมฝ่ายดีเนี่ย ส่งผลเมื่อเวลาตายจะไม่ไปทุคติ แต่อกุศลทั้งหลายที่เราทำ แม้แต่เล็กๆ น้อยๆ นะ จะตามไปให้ผลได้

ฉะนั้นอย่าประมาทนะ ว่าเราทำชั่วไปก่อน เดี๋ยววันหนึ่งเราบรรลุมรรคผลนิพพาน แล้วกรรมชั่วตามเราไม่ทัน ไม่ใช่นะ เข้าใจผิด กระทั่งพระพุทธเจ้ายังไม่ได้รับยกเว้นเลย ท่านอธิบายหมดเลยว่าเพราะอะไรๆ ที่ท่านต้องเผชิญกับความทุกข์ในชีวิตของท่าน ทำไมถูกเขาด่า ทำไมท่านต้องไปบำเพ็ญทุกรกิริยาตั้งหกปี ทำไมท่านหิวน้ำแล้วไม่ได้ดื่มน้ำ ท่านมีเหตุมีผลทั้งหมดเลย

เพราะฉะนั้นกรรมชั่วที่เราทำนะ ถึงจะไม่ส่งผลให้เราไปเกิด เรียกว่ากรรมไม่ได้ให้ผลในปสูติกาลในขณะที่เกิด กรรมก็จะตามให้ผลในปวัตติกาล ปวัตติกาลคือหลังเกิด เพราะฉะนั้นอย่างเราย่ามใจทำชั่วเต็มที่เลย เดี๋ยวเราภาวนาเป็นพระโสดาบันแล้วปลอดภัย เกิดชาติต่อไปนะ ในทางธรรมะก็ยังเจริญไปได้นะ แต่ว่าชีวิตเนี่ย จะแสนสาหัสเลย พวกเราสังเกตไหม ครูบาอาจารย์แต่ละรูปนะ มีสมบัติไม่เหมือนกัน หลวงปู่ดูลย์จนนะ แต่หลวงปู่ดูลย์นี่ ปัญญาไม่มีใครเหมือน หลวงปู่ดูลย์เจริญปัญญามากเน้นตรงนี้มาก หลวงปู่เทสก์ใครเคยทันท่านจะรู้เลย เครื่องใช้ไม้สอยของท่านนะยังกับพระราชาเลย จานของท่านต้องจานคริสตัล คนมาประคบประหงมท่าน แม้กระทั่งโกฏิใส่อัฐิของท่านเป็นโกฏิทองประดับเพชรประดับพลอย ท่านสร้างของท่านมาอย่างนั้น แต่ละองค์ไม่เหมือนกัน อย่างอาจารย์มหาบัวเห็นไหม คนแวดล้อมมหาศาลเลย ไม่มีครูบาอาจารย์รูปไหนที่คนแวดล้อมมากเท่านั้น ท่านก็สร้างของท่านมา ทั้งฝ่ายดีทั้งฝ่ายชั่วนะ

ดังนั้นเราอย่าประมาทการทำชั่วสักเล็กสักน้อยนะ กรรมดีทำได้รีบทำไว้ มีผลแน่นอน ถ้าเราความจำดีมองย้อนลงไปไว้ได้นะจะหนาว สังสารวัฏนี้มันน่ากลัวจริงๆ นะ เพราะมันปิดบังตัวเองได้ อย่าว่าแต่สังสารวัฏยาวไกลเลย สมัยก่อนมีนิทานล้อกันว่า ผู้หญิงมีสามี ชอบนะ พอตอนออกลูก โวยวายว่าเจ็บ สมัยก่อนไม่มีผ่าออกนะ บอกว่าเข็ดแล้วไม่มีอีกแล้ว บางทีด่าสามีว่ามาทำให้เราเดือดร้อน สมัยก่อนคลอดลำบาก อีกปีหนึ่งคลอดอีกแล้ว ก็ด่าประโยคเดิมอีกแล้ว ทำไมล่ะ เพราะมันลืม พอความทุกข์ผ่านไป ความเผ็ดร้อนผ่านไป มันก็ลืม นี่เห็นไหมสังสารวัฏ น่ากลัวอย่างนี้ เราพร้อมที่จะทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ใจก็บอกว่าไม่เอาแล้วๆ เหมือนพวกเข้าคุก เข้าแล้วเข้าอีก ตอนเข้าคุกออกมาบอกว่าจะไม่ทำอีกแล้ว แผล็บเดียวเข้าไปอีกแล้ว สังสารวัฏน่ากลัว มันปิดบังตัวเอง เราลืมความทุกข์ ลืมความเผ็ดร้อน ลืมทุกข์ ลืมโทษ นรกนี่ผ่านมาแล้วทุกคนนะ เดรัจฉานเป็นมาแล้วนะ

มีพระรูปหนึ่ง ชาตินี้ภาวนาไปลิ่วๆ เลย เมื่อสองสามชาติก่อนยังเกิดเป็นวัวเลย พลาดพลั้ง ก่อนที่จะเกิดเป็นวัวท่านเกิดเป็นพระ เกิดเป็นพระในยุคซึ่งมีแต่ประเพณีเหลืออยู่ เนื้อหาแท้ๆ ของธรรมะไม่มี ใช้ชีวิตหมดไปวันๆ หนึ่ง ไม่ได้ทำประโยชน์อะไรเลย ปริยัติก็ไม่มีจะเรียน ปฏิบัติก็ไม่เป็น เล่นอะไรเผลอๆ เพลินๆ ไปวันๆ หนึ่ง ไม่ได้ทำกรรมชั่วอะไรหรอก แต่ไม่ได้ทำคุณทำประโยชน์ให้สมกับเป็นพระ อยู่กับพระน้องชาย พระน้องชายทำอะไรก็ไม่เป็นเหมือนกัน แต่ชอบแกะสลัก แกะช่อฟ้าใบระกาของเขาไปเรื่อย พี่ชายทำอะไรไม่เป็นนะ ช่วยเขาซะหน่อยก็ไม่ช่วยนะ ได้แต่นั่งดู ว่างๆ ก็ไปนั่งริมแม่น้ำชมนกชมไม้ชมเรือ ตายไป ไปเกิดเป็นวัว แต่ว่าไม่ได้ทำกรรมชั่วอะไรนะ ชาวบ้านก็เอามาถวายวัดเดิม กลับมาอยู่วัดที่บวชแล้วตกน้ำตายวัดนั้น มันน่ากลัวนะ สังสารวัฏ

ครูบาอาจารย์อีกองค์หนึ่งเคยเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า ตั้งแต่เด็กๆ นะ ใจท่านไม่ชอบทำบาปทำกรรมอะไร พอท่านบวชแล้ว ท่านภาวนามาช่วงหนึ่งนะ ท่านเกิดกำลังใจห้าวหาญว่าชาตินี้ท่านต้องจบให้ได้ เพราะท่านเกิดจำได้ว่า ชาติก่อนๆ หน้านี้ อาจจะไม่ได้ติดกันนี้เลยไปหน่อย ท่านเคยเกิดเป็นวัวเหมือนกัน เห็นไหม พวกที่เวียนบวชนี่ชอบมาเป็นวัวเป็นควายนะ ถ้าไม่ตกนรก คือมาใช้หนี้เขา ของท่านเป็นวัว เจ้าของเขาเลี้ยงไว้อย่างดี ทำไร่ทำนาไป วันหนึ่งเจ้าของไปธุระ ก็กะว่าจะไปธุระประเดี๋ยวเดียว เอาหลักมาตอกไว้กลางท้องนากลางแจ้งนั่นแหละ เอาเชือกผูกคอไว้ให้กินหญ้า เสร็จแล้ว เจ้าของมีธุระติดพัน ไม่กลับมา วัวถูกผูกไว้ตั้งแต่เช้ายังไม่ทันจะกินน้ำเลยนะ ก็กะว่าจะไปสิบนาทีอะไรอย่างนี้ แต่เอาเข้าจริงไปทั้งวัน ตากแดดอยู่ทั้งวันเลย ท่านบอกว่าได้รับความทุกข์ทรมานจากการกระหายน้ำอย่างรุนแรง พอเห็นคนมาก็ดีใจนะ หกหน้าหกหลังจะขอเขากินน้ำ คนก็ตกใจคิดว่าวัวบ้า หนีไปหมดเลย ท่านบอกว่าท่านเห็นภัยของสังสารวัฏ แสนสาหัสเลยนะ ท่านจะไม่เกิดอีกแล้ว ท่านพากเพียรภาวนาของท่านสุดๆ เลย

ท่านเล่าให้หลวงพ่อฟังว่า การภาวนาของท่าน วัดป่าปกติตีสามไปนั่งสมาธิรวมกัน เช้าใกล้จะได้อรุณทำวัตร ออกไปบิณฑบาต กลับมาฉัน เดินจงกรมนั่งสมาธิไป ตกค่ำทำวัตรเย็นแล้วก็นั่งสมาธิต่อไปถึงสี่ทุ่ม ท่านบอกว่าท่านไปก่อนตีสามทุกวันเลย ท่านรู้สึกว่าตื่นตีสามประมาทไป ท่านไปก่อนตีสามอีก สี่ทุ่มเพื่อนเลิกหมดแล้วท่านก็ไม่เลิก อยู่ไปถึงห้าทุ่มเที่ยงคืนอะไรแบบนี้ ท่านฝึกฝนตัวเองด้วยวิธีนี้ ท่านบอกว่าท่านไม่ฉลาด ท่านแลกมาด้วยกำลัง สุดฤทธิ์สุดเดช แบบตายเป็นตายเลยนะ ท่านเป็นพระที่ภาวนาดีปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่สุดรูปหนึ่งเหมือนกัน เป็นรูปที่เคยชี้ให้หลวงพ่อดูมหาสุญญตา ปราโมทย์

เห็นไหม มหาสุญญตาในลูกกรงกุฏิท่าน มหาสุญญตาเห็นไหม เห็นมหาสุญญตาในพื้นไม้นี่ไหม เห็นมหาสุญญตาในพื้นอิฐข้างล่างไหม เห็นมหาสุญญตาข้างหน้านี้ไหม ล้วนแต่ถามแบบประหลาดนะ เราก็ตอบๆ ไป ท่านก็บอกว่าพอแล้ว จบแล้ว หมดหน้าที่ของท่านแล้ว

ดังนั้นเราอย่าประมาทนะ ชาตินี้เป็นโอกาสที่ดีที่สุดของเราแล้ว บารมีทั้งหลายต้องสร้างทั้งนั้นเลย ไม่ใช่มีแต่ปัญญาบารมีนะ อย่าทำบาป ศีลบารมี ทานบารมี เนกขัมมบารมีทุกอย่าง แล้วเราจะเอามาใช้ครั้งสุดท้าย ตอนทำสงครามแตกหัก ถ้าบารมีของเราไม่เต็มเราจะถอยเลย จิตดำเนินไปถึงตรงที่จะเข้าสู้สงครามแตกหักครั้งสุดท้ายแล้ว เหมือนเราเข้าสู่สมรภูมิที่ไม่มีทางถอยแล้ว ถ้าเรานั่งอยู่ต่อไปนะ ไม่บ้าก็ตาย จะรู้สึกอย่างนี้เลย ถ้าเราลุกขึ้นก็จะเอาตัวรอด แล้วจะมีความสุขที่สุดในโลก คนในโลกจะไม่มีความสุขเหมือนเราแล้ว แต่เราจะต้องตกเป็นทาสของมารตลอดไป ต้องอาศัยบารมีสิบอย่างที่เราสร้างมานั่นเองมาสู้กับมารห้าอย่าง มารมีห้าตัวนะ บารมีมีสิบตัว ในตำราเราชอบพูดว่าเหลือพระพุทธเจ้าอยู่องค์เดียวใช่ไหมแล้วมารมาเป็นกองทัพเลย มารมาเป็นกองทัพก็จริงนะ แต่กองทัพมารอยู่ในห้าตัวนี้แหละ มีมารทั้งห้าตัว พระพุทธเจ้าบอกว่าอยู่ลำพังแล้ว เทวดาหนีไปหมด คือจิตที่แสวงหาความเป็นพุทธะหรือโพธิจิตนี่ ในขณะที่ผจญกับมารครั้งสุดท้ายจะโดดเดี่ยวเดียวดายสุดๆ เลย เหมือนว่าไม่มีที่พึ่งที่อาศัยใดๆ อีก พระพุทธเจ้าท่านก็นึกถึงโพธิปักขิยธรรม คือธรรมฝ่ายดีที่ท่านสร้างมา ๓๗ ประการ ย่อลงมาก็คือบารมีสิบนั่นแหละ ท่านได้สิ่งเหล่านี้เป็นกำลังสู้กับมาร มารมาไล่ให้ลุกจากอาสนะ ให้ลุกไป ถ้าลุกไปจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ มีความสุขที่สุดเลยนะ ถ้านั่งต่อไปตายแน่ๆ ตายก็ตาย ท่านไม่ลุกนะ อาศัยบารมีทั้งหมดมาช่วยในนาทีสุดท้าย อย่างทานบารมี เราฝึกให้ทานเนี่ย ขั้นสุดท้ายคือการสละชีวิตใช่ไหม

ตอนท่านเป็นพระเวสสันดร ท่านตั้งใจเลยว่าใครขออะไรท่านจะให้หมดเลยแม้กระทั่งชีวิต ในนาทีสุดท้ายที่สู้กับมาร ความตายรออยู่ข้างหน้าแล้ว กล้าสละชีวิตที่จะไม่ถอยนะ ไม่ถอนจิตออกจากการปฏิบัติที่กำลังตะลุมบอนอยู่ เนกขัมมบารมีก็มาช่วยนะ มารบอกว่าถ้าถอยไปจะให้ครองสมบัติอันยิ่งใหญ่ของโลก จะมีความสุขที่สุดในโลกเลย ท่านสละแล้วความสุขอย่างนี้ไม่เอาแล้ว ตายก็ตายนะ จะเอาธรรม ต้องมีศีลพร้อม มีปัญญาเข้าใจความจริงของกายของใจ มารย่ำยีได้แต่ขันธ์นะ มารย่ำยีเข้ามาไม่ถึงธรรมชาติรู้ที่บริสุทธิ์นี่เอง ฟัง ๆ ไว้นะ ชาตินี้อาจจะได้ใช้ หรือไม่ก็ชาติต่อๆ ไปนะ ไม่มีใครเขาสอนกันหรอกนะ



๓.๑๖ ช่างปั้นหม้อ

[๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๕]

หลวงพ่อนะ ถ้าลูกศิษย์เรียนเก่าๆ หลวงพ่อจะโหดร้ายนะ ใครใส่หน้ากากมาจะฉีกมัน ฉีก ถ้าลูกศิษย์ใหม่ๆ ก็โอ๋ๆ ไปก่อนนะ คนเก่าๆ ก็หนักหน่อย พระพุทธเจ้าบอกว่าเราจะปฏิบัติต่อพวกเธอเหมือนช่างปั้นหม้อที่นวดดิน ทุบแล้วทุบอีก ทุบแล้วทุบอีก ทุบด้วยมือ เหยียบด้วยเท้า ใครทนได้ก็ได้แก่น คนใหม่ๆ หลวงพ่อก็โอ๋ โอ๋ไปก่อนนะ เดี๋ยวตกนรกไม่ใช่อะไร เดี๋ยวโมโหโทโส

๓.๑๗ การลงทุนให้กับชีวิต

[๗ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๔]

คนเราแต่ละคนนะ เราเรียนรู้สิ่งอื่นๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เราละเลยที่จะเรียนรู้ตัวเอง คนทั้งหลายวิ่งหาความสุขอยู่ตลอดเวลาเลย แต่หาไม่เจอ ความสุขเหมือนภาพลวงตานะ เหมือนเงา วิ่งไล่จับไม่ได้สักที ตั้งแต่เด็กเราก็หาความสุขมาเรื่อย จนแก่จนจะตายก็หาไม่เจอหรอก เหมือนๆ จะได้ แล้วก็หลุดมือไปตลอดเวลาเลย

ฉะนั้นคนในโลกต้องการความสุข แต่คนในโลกเที่ยวหาความสุขจากภายนอก ไม่สามารถเข้ามาค้นพบความสุขภายในตัวเองได้ ความสุขที่ไม่ได้อิงอาศัยคนอื่นนะ

ความสุขที่เรารู้จักเป็นความสุขที่อาศัยคนอื่น อาศัยสิ่งอื่น ถ้าเราอยู่กับคนนี้ถึงจะสุข ถ้ามีคนนี้ถึงจะสุขนะ ถ้าไม่เจอคนนี้ถึงจะสุข ถ้าได้ทรัพย์สินอย่างนี้ถึงจะดีมีความสุข ความสุขเราจะอิงข้างนอก หรืออิงชื่อเสียงเกียรติยศที่เป็นของข้างนอก

พระพุทธเจ้าสอนว่า วิธีหาความสุขอย่างนั้น เราจะไม่เจอความสุขที่ถาวรหรอก ความสุขจริงๆ เนี่ย ให้เราเรียนรู้เข้ามาในกายในใจตัวเองนะ เพราะความทุกข์มันอยู่ที่กาย ความทุกข์มันอยู่ที่ใจ ถ้าเรียนรู้อย่างถ่องแท้ในกายในใจตัวเอง ถึงวันหนึ่งความทุกข์จะไม่เข้ามาสู่ใจเรา เราจะสามารถมีความสุขอยู่ได้ในทุกๆ สถานการณ์เลย

แต่ว่ากว่าจะทำได้ เหนื่อยนะ มันเป็นการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง พวกเราแต่ละคนเราลงทุนให้กับชีวิตของเราตลอดเวลา อย่างเราต้องไปเรียนหนังสือตั้งสิบปี ยี่สิบปี นี่ก็คือการลงทุนให้กับชีวิต

เราต้องไปทำมาหากินเหนื่อยแทบตายเลยนะ หวังว่าวันหนึ่งได้เงินทองมาแล้วจะมีความสุข อะไรเนี่ย ก็เป็นการลงทุนให้ชีวิตเรา

อุตส่าห์ทำงานก็เป็นการลงทุน หวังว่าวันหนึ่งจะได้ว่างๆ แล้วสบาย แต่มันไม่ได้สักที ถ้าเรามาลงมือปฏิบัติ เรามาคอยรู้กายคอยรู้ใจเนี่ย เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุดเลย วันหนึ่งเราจะมีความสุข คนทั้งหลายลืมกายลืมใจของตัวเองตลอดเวลา

รู้สึกไหม เวลาที่เรานึกถึงตัวเองน้อยกว่าเวลาที่เรานึกถึงคนอื่น ใจเราจะหนีไปหาคนอื่นทั้งวัน เราลืมตัวเราเอง เราไม่ได้สนใจ เรารักตัวเองนะ แต่เราละเลยตัวเอง เหมือนอย่างเรารักคนในบ้านเรา คนไหนแต่งงานแล้ว เราก็รักแฟนเรานะ รักคู่เรา แต่เรามักจะละเลยไปสนใจที่อื่นก่อน คนในบ้านเอาไว้ทีหลังสุด

สิ่งที่เรารักที่สุดคือตัวเอง เราก็ละเลยมากที่สุดเลย เป็นสิ่งสุดท้ายที่จะนึกถึงนะ นึกถึงตอนใกล้จะตายแล้ว โอ้ จะตายแล้ว เสียดายจังเลย

ฉะนั้นหัดรู้ วิธีหัดรู้ก็คืออย่าใจลอย เวลาที่ใจลอย ใจจะหลงไปคิด มันไปรู้เรื่องที่คิด แต่มันจะลืมกายลืมใจ อันที่สองการเพ่ง เพ่งกายเพ่งใจ ใจก็จะนิ่งๆ ที่อๆ ก็ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ

ศัตรูมีสองอัน เผลอไปคิดนึกปรุงแต่งเรื่องโน้นเรื่องนี้ไป ลืมกายลืมใจ อันที่สองเพ่งกายเพ่งใจเอาไว้ เวลาเผลอไปที่อื่น ลืมกายลืมใจ ทำวิปัสสนาไม่ได้หรอก วิปัสสนาต้องรู้กายรู้ใจ เวลาที่เรามาเพ่งนะ ไม่ลืมกายลืมใจ แต่เราเพ่งเอาไว้นิ่งๆ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง มันนิ่งผิดความจริง เราไม่สามารถรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงได้

ฉะนั้นวิปัสสนาเนี่ยต้องรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง

๓.๑๘ ธรรมะพยายามแสดงตัวให้เราดู แต่เราปฏิเสธธรรมะ

[๒๘ มีนาคม ๒๕๕๑ : นาที ๕]

ต้องผ่อนคลายด้วย และยอมรับความจริงด้วย ถ้าดูแล้วเครียด ทำผิดนะ ถ้าดูแล้วไม่ยอมรับความจริงนะ ผิด ธรรมะคือความจริง ธรรมะได้พยายามอย่างยิ่งที่จะแสดงตัวให้เราดู แต่เราต่างหากที่ปฏิเสธธรรมะ

ธรรมะแสดงให้เห็นว่าตัวเราไม่มี เราก็ชอบว่าตัวเรามี ธรรมะสอนเราว่ามีแต่รูปธรรมนามธรรมนะ เราก็จะมีเรา รูปธรรมนามธรรมก็แสดงไตรลักษณ์ เราอยากให้เที่ยง อยากบังคับให้ได้ อยากให้เป็นตัวเรา อยากให้มีแต่ความสุข ใจเราต่างหากที่ปฏิเสธธรรมะทั้งๆ ที่ธรรมะแสดงตัวอยู่ตลอดเวลา

พวกมหายาน เขาชอบสอนว่าพระพุทธเจ้าแสดงธรรมทั้งวันทั้งคืนเลย เขาสอนจริงนะ ที่นี้เราไม่มีจิตใจที่น้อมเข้าไปฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงเอง ท่านแสดงธรรมอยู่ที่ไหน ท่านแสดงธรรมอยู่ที่กายที่ใจนี่ ท่านแสดงรูปธรรมนามธรรมให้ดูทั้งวัน ท่านแสดงไตรลักษณ์ให้ดูทั้งวัน เราไม่ยอมดู เราเถียงฉอดๆ ๆ เลยนะ อยากให้มันเป็นเรา

๓.๑๙ การสำรวม

[๖ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๒๘]

สำรวมหมายถึงมีสติ เมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์แล้วเกิดปฏิกิริยายินดียินร้ายขึ้นที่จิต มีสติรู้ทัน นี่เรียกว่าสำรวม สำรวมไม่ใช่แกล้งขรึม การแกล้งขรึมนี่ทำไปด้วยทิฏฐิ มีความเห็นว่าต้องอย่างนี้ๆ

ครูบาอาจารย์บางทีท่านหัวเราะนะ หัวเราะหลอกเรานะ หลวงพ่อเคยเจอทีหนึ่ง เจอท่านอาจารย์บุญจันทร์ (วัดถ้ำผาผึ้ง) ท่านอาจารย์บุญจันทร์ ท่านจิตเปรียวสุดๆ องค์หนึ่งเลย ไม่รู้จักท่านหรอก จะไปหาท่านอาจารย์ทองอินทร์ ที่วัดสันติธรรม พอไปถึงค่ำแล้ว สองทุ่มแล้ว มีพระดักอยู่หน้าวัด พระหนุ่มๆ บอกว่า วันนี้ท่านอาจารย์บุญจันทร์มาให้ไปหาท่านหน่อย หลวงพ่อบอกว่าไม่ไป ไม่รู้จัก เกรงจะรบกวนท่านเพราะค่ำมากแล้ว จากนั้นก็ไปคุยกับท่านอาจารย์ทองอินทร์จนดึก ออกมาหนาวจัด พระยังเฝ้าอยู่อีก บอกไปหน่อย อ้อนวอนเสียอ้อนวอนไม่ได้ก็ไปกับท่าน ขึ้นไปก็โดนท่านอาจารย์บุญจันทร์ตะคอกเอา ภาวนาอย่างไร แก้กัมมัฏฐานให้ เราไม่รู้จักท่านเลยนะ เรียกตัวไปเสร็จแล้ว พอเราเข้าใจ จิตวางหลุดออกมา ท่านหัวเราะนะ พอท่านหัวเราะ เราก็หัวเราะบ้าง พอท่านไม่หัวเราะ ท่านสำรวม เราก็ทำสำรวมบ้าง พอท่านหัวเราะเราก็ฮ้าฮ้าฮ้าตามท่านไปเลยนะ ท่านหัวเราะดังเลยนะ ฮ้าฮ้าฮ้า พอเราหัวเราะปั๊บ หันมามองหน้าเลย เราก็หยุดปุ๊บ ใจเราก็เรียบ ไม่มีอะไร ไม่ได้กระเพื่อมเลย ท่านบอกอย่างนี้ใช้ได้ ไปได้แล้ว แกล้งหัวเราะนะ หัวเราะเพื่ออนุเคราะห์

การสำรวมอินทรีย์จำเป็นมากต่อการบรรลุมรรคผล สำรวมอินทรีย์ไม่ใช่การแกล้งสำรวม ไม่ใช่ไม่มอง ไม่ฟัง ไม่ใช่ไม่ดมกลิ่น ไม่ใช่ไม่รู้รส สำรวมอินทรีย์คือเมื่อกระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจแล้วนี่ ยินดียินร้ายขึ้นมาให้รู้ทัน ไม่ใช่แกล้งไม่กระทบ สำรวมแล้ว ไม่ใช่ไม่รู้รส ไม่รู้สัมผัสทางกาย สำรวมหรือไม่สำรวมอยู่ที่มีสติรู้ทันจิตของตนเองไหมเมื่อมีการกระทบอารมณ์

ฉะนั้นไม่แกล้งนะ ปล่อยตัวเองออกมา ปลดปล่อยตัวเองที่แท้จริงออกมา แต่มีศีลห้าเพราะว่าตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคนน่าเกลียดสุดๆ เลย ต้องมีศีลห้า ถ้าไม่มีศีลห้านะ มันจะอุบาทว์ มันจะไปรังแกคนอื่น แต่ละคนนะ ร้ายจริงๆ ไม่ได้แกล้งว่า ถ้าเราออกแรงกดสักนิดหนึ่ง พอตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ ตัวจริงมันจะไม่โผล่ กิเลสจะไม่แสดงขึ้นมาให้ดู

เพราะฉะนั้น พอตาหูจมูกลิ้นกายใจมันกระทบอารมณ์ ตัวจริงมันแสดงขึ้นมา เราจะได้รู้ทัน นี่ราคะเกิดขึ้น นี่โทสะเกิดขึ้น ทันทีที่อนุสัยทำงานขึ้นมานี่ ถ้าเห็นทันกิเลสจะขาด

๓.๒๐ ต้องซ้อมเอาไว้ก่อนที่จะเผชิญปัญหา

[๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑ : นาที ๕๑]

เราต้องซ้อมเอาไว้ก่อนที่จะป่วย ถ้าป่วยแล้วจะมาแยกกายแยกจิตไม่ได้หรอก ต้องแยกจิตออกจากกาย เอากายไปเผานะ มันเหมือนคนตกน้ำ พอหล่นน้ำตูมไป แทนที่เพื่อนจะช่วย เพื่อนกลับบอกว่า ทำไมแกไม่ว่ายน้ำวะ ก็มันว่ายไม่เป็นนะ

ฉะนั้นก่อนจะตกน้ำก็ต้องหัดว่ายน้ำให้เป็นเสียก่อน ก่อนจะป่วยหนัก ก่อนจะเผชิญปัญหาชีวิตที่รุนแรง เช่น พลัดพรากจากสิ่งที่รักอย่างรุนแรง อะไรอย่างนี้นะ ต้องฝึกจิตของเราเอาไว้ก่อน จนจิตเราภาวนาเป็น เข้มแข็งแล้ว เวลาเจอปัญหาใดๆ ขึ้นมา มันถึงจะสู้ไหว แล้วคนที่ป่วยหนักสู้ไม่ไหวจริงๆ ถ้าจะตายจริงๆ ทำอะไรไม่ไหวแล้วจริงๆ นะ พุทโธไปเรื่อย คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดเลยว่าเราขอเอาร่างกายนี้เป็นดอกไม้บูชาพระพุทธเจ้าเลย ขอสละร่างกายนี้แล้ว จะอยู่หรือจะตายก็แล้วแต่ ขอถวายเป็นพุทธบูชา ใจของเราจะอยู่กับพุทโธอย่างเดียวเลย

เคยมีผู้หญิงคนหนึ่ง เป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย ไปที่ศรีราชา ที่วัดหลวงพ่อ หลวงพ่อจำหน้าไม่ได้แล้ว เขาไปวันเสาร์ หลวงพ่อก็สอนเขาอย่างโน้นอย่างนี้ก็ไม่ไหวแล้ว ก็บอกให้ว่าถือว่าร่างกายนี้ขอถวายพระพุทธเจ้าไป จิตใจเราจะคิดถึงพระพุทธเจ้าเรื่อยๆ ไป พอถึงวันจันทร์มาใหม่ หน้าตาเปลี่ยนไปเลย สดชื่นแจ่มใสมานะ มะเร็งก็ยังเป็นเหมือนเดิมนั่นแหละ แต่จิตใจนี่ สดชื่นมา เออ พอจิตใจมันไม่กังวลถึงร่างกาย ร่างกายก็ดูแข็งแรงขึ้น จิตใจก็สดชื่นขึ้น

เพราะฉะนั้นรักษาจิตเอาไว้ ร่างกายเป็นหน้าที่ของหมอที่จะต้องรักษา ไม่ใช่หน้าที่เราแล้ว หน้าที่ของเราต้องรักษาจิตของเราเอง เพราะหมอรักษาให้เราไม่ได้ หมอยังรักษาจิตหมอไม่ค่อยไหวเลยนะ

๓.๒๑ ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ต้องฝึกตัวเองเอาไว้ให้พร้อม

[๓๐ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑]

ไปเจอพระองค์หนึ่งที่แถวเพชรบูรณ์ องค์นี้ท่านเป็นพระแบบรักษาโรคได้ ท่านก็บ่นว่า หลังๆ คนเป็นมะเร็งเต็มไปหมดเลย ทุกอย่างมันเป็นพิษหมด อากาศก็เป็นพิษ

อาหารก็เป็นพิษ น้ำก็เป็นพิษ สิ่งแวดล้อมทุกอย่างเป็นพิษหมดเลย ที่สำคัญจิตใจเป็นพิษด้วย ถ้าจิตใจเป็นพิษก็หนักหน่อย ถ้าจิตใจเศร้าหมอง ร่างกายก็เศร้าหมองไปด้วย แต่ไม่ใช่ว่าจิตใจดี แล้วร่างกายจะไม่ป่วยนะ คนละเรื่องกัน

ทีนี้เราไม่รู้ว่าจะเป็นอะไรเมื่อใด บางคนรู้ปุ๊บปั๊บก็ตายแล้ว รู้แล้วอีกเดือนสองเดือนก็ตายแล้ว หรือบางคนรู้ปั๊บตายปั๊บเลย เป็นมะเร็งขั้นที่หนึ่งแต่ตกใจตาย นี่ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้นต้องฝึกตัวเองเอาไว้ให้พร้อม ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น อย่าให้เสียใจทีหลังว่าสิ่งที่ดีๆ ยังไม่ได้ทำนะ ต้องสมมุติก่อนว่า เราใกล้จะตายแล้ว อะไรที่ดีๆ ที่เราอยากจะทำเนี่ยรีบไปทำซะ มันไม่แน่นะ เราสำรวจตัวเอง เตรียมความพร้อมเอาไว้ อกุศลอะไรยังไม่ละก็ละเสีย กุศลอะไรยังไม่ได้เจริญก็เจริญเสีย จิตของเรายังไม่ผ่องแผ้ว มีกิเลสรุกรานได้เรื่อยๆ ให้มีสติรู้ทันไป

นี่ทำให้มันพร้อม อกุศลก็ละเสีย กุศลก็เจริญ จิตใจทำให้ผ่องแผ้วด้วยการมีสติ ทำอย่างนี้ก็ได้เป็นชาวพุทธที่แท้จริง ต่อไปก็จะได้เจอศาสนาพุทธอีก ลำพังทำบุญใส่บาตรไปอย่างนี้นะ หรือทำสังคมสงเคราะห์อะไรอย่างนี้ มันเป็นบุญธรรมดาๆ บุญที่สำคัญที่สุดคือการเจริญสติ เป็นบุญเฉพาะในศาสนาพุทธ ที่อื่นไม่มี มีก็แบบยักยอกเอาไป เพราะในคำสอนอื่นไม่มีหรอก คำสอนที่อื่นมีแต่เรื่องให้ภักดีให้รักพระเจ้า ให้ภักดีกับพระเจ้า ให้รักคนอื่นอะไรอย่างนี้ ไม่เคยมีคำสอนที่ให้รู้ ให้รู้ความจริงของกายซึ่งเป็นตัวทุกข์ ให้รู้ความจริงของจิตใจซึ่งเป็นตัวทุกข์ คำสอนที่ให้รู้ทุกข์นี่ไม่มีที่อื่น มีแต่ให้ละทุกข์ให้หนีทุกข์

ฉะนั้นถ้าเราหัดเจริญสติอยู่นี่ เราก็เป็นชาวพุทธที่แท้จริง ถึงไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน แต่จิตใจเราก็เป็นชาวพุทธที่แน่นแฟ้นมากกว่าคนทำทานทำบุญอะไรธรรมดาๆ ตั้งใจให้เด็ดเดี่ยวเอาไว้ว่า ถ้าศาสนาพุทธอยู่ที่ไหนขอไปที่นั่น

เคยมีพระองค์หนึ่งท่านเคยภาวนา เคยทำบุญกับพระพุทธเจ้าตั้งแต่เมื่อสมัยสามสิบเอ็ดกัปป์ก่อน เสร็จแล้วก็อธิษฐานเอาไว้นะ บอกว่าศาสนาพุทธอยู่ที่ไหนขอไปที่นั่น ระหว่างสามสิบเอ็ดกัปป์ซึ่งไม่มีศาสนาพุทธ มีช่องว่างสามสิบกัปป์ที่ไม่มีศาสนาพุทธท่านไปอยู่ในพรหมโลก พอมีศาสนาพุทธขึ้นมาก็กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ใหม่ มาเรียนต่อ

พวกเราอย่าอธิษฐานว่าขอเป็นคนไทยนะ อย่าอธิษฐานอย่างนั้นนะ คนไทยต่อไปจะนับถืออะไรก็ไม่รู้ ทุกวันนี้ไม่รู้ว่ามันนับถืออะไรกันแล้ว ไม่มีหลักยึดในใจ มีแต่เอากามเป็นสรณะ ทุกวันนี้เอากามเป็นสรณะนะ เอาความสุขเฉพาะหน้าเป็นที่พึ่งที่อาศัย ทุกคนวิ่งแย่งกามกัน วิ่งหาความสุขเฉพาะหน้าไปวันหนึ่งๆ หาอยู่หากิน หาความสนุกสนานเพลิดเพลินไปทางร่างกาย จิตใจก็คิดแต่เรื่องกาม มัวเมาในกาม กามในทางใจเรียกว่ากามธรรม

ฉะนั้นคนเดี๋ยวนี้มีกามเป็นสรณะ มีมารเป็นศาสดา ฉะนั้นเรากำลังลืมศาสนาที่แท้จริงนะ ลืมศาสนาของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้ที่เป็นอิสระ ทีนี้พอเราลืมตรงนี้ไปเนี่ยศาสนามันจะอยู่ได้สักเท่าไร หลวงพ่อก็ไม่แน่ใจ อยู่ในมือของพวกเรานี่แหละ ถ้าพวกเรารักษาสืบทอดได้ มันก็มีโอกาสอยู่ พวกเรารักษาสืบทอดไม่ได้ก็หวังยากนะ เพราะคนที่จะศึกษาธรรมะจนกระทั่งจิตสัมผัสถึงความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานมีนับตัวได้เลย มีหลักพันเท่านั้นเอง บางคนก็ลือนะ มีพระอริยะเท่านั้นร้อยองค์ อยู่ที่นั่นพันองค์ โอ้ย เพ้อฝันนะ คนมีสติยังมีแค่หลักพันเลย ถ้ายังไม่มีการเจริญสติ ไม่มีหรอกพระอริยะ

เพราะฉะนั้นพวกเราเรียนเรื่องการเจริญสติเอาไว้นะ ต่อไปพอใจเราเข้าถึงธรรมะ เราพูดได้เต็มปากเต็มคำว่าเจริญสติสิ รู้กายรู้ใจสิ รู้ไปเรื่อยๆ ด้วยความเป็นกลางนะ วันหนึ่งจิตใจของเราก็จะเป็นพระอริยะขึ้นมาเป็นลำดับๆ ไป ความทุกข์ห่างหายไปเรื่อยๆ ต้องฝึกเอานะ

๓.๒๒ ชาวพุทธสันโดษในผล แต่ขยันทำเหตุ

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๕]

ชาวพุทธไม่ใช่ขี้เกียจนะ พวกเรามักจะคิดว่า motive (แรงจูงใจ) มีเฉพาะอกุศล เราคิดว่ากิเลสเท่านั้นคือ motive ที่จริงสิ่งที่ดีๆ ก็เป็น motive ได้ ชาวพุทธจริงๆ ไม่จำเป็นต้องจนนะ ไม่จำเป็นต้องปอนด้วย ในสมัยพุทธกาล ชาวพุทธเป็นเศรษฐีตั้งเยอะ ความขี้เกียจทำงานเป็นข้ออ้างของกิเลส ทำเป็นบอกว่าฉันสมถะ ฉันมันมักน้อยสันโดษ ฉันขี้เกียจนั่นแหละ ขี้เกียจเป็นกิเลสนะ

เราต้องรู้ว่าหน้าที่ของเราคืออะไร เราเป็นใคร เรามีหน้าที่อะไร เรามีบทบาทอย่างไร เราเป็นฆราวาสมีหน้าที่ทำมาหากิน ต้องเลี้ยงตัวเองให้ได้ก่อน เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ แล้วก็ทำคุณประโยชน์ต่างๆ มีหน้าที่นะ จะมาขี้เกียจงอมืองอเท้าไม่ได้นะ คนละเรื่องกัน ตอนหลวงพ่อเด็กๆ จอมพลสฤษดิ์สั่งพระว่า ต่อไปนี้ห้ามสอนเรื่องสันโดษนะ สันโดษทำให้คนขี้เกียจ นี่แสดงว่าไม่เข้าใจธรรม

สันโดษไม่ได้แปลว่าขี้เกียจ สันโดษนี่ขยันนะ ทำเต็มที่เลย สุดฝีไม้ลายมือ ทำให้เต็มที่ลงไป แต่ว่าทำไปเต็มที่แล้วนะ ได้ผลอย่างไรก็ยอมรับผลอันนั้น สมมุติว่าเราทำบริษัทค้าขาย ตั้งเป้าเอาไว้ว่าต้องได้พันล้าน ปรากฏว่ามันได้แค่สิบล้าน สุดฝีมือแล้ว มันได้แค่นี้ก็พอใจแล้ว ภูมิใจว่าสิบล้านนี้แลกมาด้วยน้ำพักน้ำแรง นี่ภูมิใจนะ ไม่ใช่ดูถูกเหยียดหยามในผลงาน

ดังนั้นสันโดษในผลนะ ไม่ใช่สันโดษในเหตุ เหตุต้องขยัน ขี้เกียจเป็นกิเลส เห็นไหม กิเลสหน้าตามันสวยนะ

๓.๒๓ อาศรมสี่

[๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๕]

คนอินเดียสมัยโบราณเขามีธรรมเนียมเลยว่า ถ้าผมเริ่มหงอกจะเป็นเวลาที่ต้องให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ตัวเองแล้ว จะต้องออกจากกาม ออกจากโลก แล้วไปศึกษาตัวเอง เขาเข้มงวดอย่างนี้นะ แต่ว่าถ้าใครหัวหงอกเร็ว หัวหงอกตั้งแต่เด็กก็ยกเว้น อันนี้คงเป็นเกณฑ์เฉลี่ยคนทั่วๆ ไป

แล้วพอมีลูกมีเต้าขึ้นมา จนหัวเริ่มหงอก เริ่มสำรวม เริ่มระวัง ถือว่าความตายมาเตือนแล้ว เทวทูตมาเตือน ความแก่มาเตือน พอมาเตือนแล้วก็สำรวจตัวเอง สมควรแก่การที่จะศึกษาตัวเอง เขาไม่ประมาท พอศึกษาตัวเองจนเข้าใจแล้วก็ช่วยเหลือผู้อื่น เห็นไหม ไม่ใช่เอาตัวรอดนะ สุดท้ายแล้วก็ช่วยเหลือคนอื่น นี่เขาเรียกอาศรม

อาศรมสี่อัน ตอนเป็นเด็กเขาเรียกพรหมจรรย์ พรหมจรรย์ก็คือศึกษาเรียนรู้วิชาการที่จะอยู่กับโลก ช่วงที่สองเป็นคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เอาวิชาความรู้ที่ศึกษามาแล้วมาทำมาหากินหาเลี้ยงครอบครัว ต่อมาพอเริ่มแก่แล้ว ไม่ใช่แก่หงักๆ นะ ก็ศึกษาตัวเองจนเข้าใจแจ่มแจ้ง แล้วก็มาช่วยเหลือคนอื่น มาชี้ทางสว่างให้คนอื่น ทางอินเดียเขาถือว่าถ้าใครประพฤติปฏิบัติได้อย่างนี้นะ ชีวิตสมบูรณ์แบบ

นี่คือหน้าที่ของคน มีสี่หน้าที่นะ ไม่ใช่สิทธินะ เราไปติดแบบฝรั่งเราเรียกร้องแต่สิทธิ เราลืมหน้าที่ ชาวตะวันออกเราเน้นหน้าที่นะ เน้นการทำหน้าที่ สิทธิหรืออะไรต่างๆ มันจะตามมาเอง อย่างเราอยากให้คนนับถือใช่ไหม ทำคุณงามความดีแล้วเขานับถือ มีหน้าที่พัฒนาตัวเองแล้วเขานับถือเอง ไม่ต้องโฆษณาชวนเชื่อ ฝรั่งมันจะเอาสิทธิ ต่อสู้ฟ้องร้องกันเก่ง เดี๋ยวนี้เราก็ไปเอาอย่างฝรั่ง ชักฟ้องกันเก่ง อย่างเมื่อก่อนหมอรักษาโรคคนตายนะ คนบอกเป็นเวรเป็นกรรม อย่างนี้ก็โง่ไปหน่อย เดี๋ยวนี้ก็ถือว่าต้องฟ้อง สังคมนี่เครียดขึ้นทุกวันนะ เครียด ทำมาหากินอะไรยุ่งยากทุกวัน ต้องศึกษาธรรมะ

เราไม่ต้องเอาอย่างแขกนะ รอแก่แล้วศึกษา เราไม่ใช่แขก เราเป็นชาวพุทธ ชาวพุทธเนี่ย เรามีหน้าที่ศึกษาธรรมะตั้งแต่แรกเลย เท่าที่อายุน้อยที่สุดเท่าที่ทำได้ก็ต้องศึกษาธรรมะแล้ว เด็กก็ศึกษาธรรมะของเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ครองเรือนก็ศึกษาธรรมะของผู้ครองเรือน คนไหนอยากพัฒนาตัวเองไปอย่างรวดเร็ว ครองเรือนอยู่ด้วยนี่แหละ ศึกษาธรรมะที่จะพ้นโลกไปด้วย ไม่ได้ฝืนกัน ไม่ได้ขัดกัน

๓.๒๔ เรายืมร่างกายมาจากโลก ต้องดูแลรักษาของที่ยืมมาให้ดี

[๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๒)]

ถ้าเราไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ ใจก็จะไม่ปรุงแต่ง ถ้ายังยึดกายยึดใจอยู่ ก็ยังปรุงแต่ง อย่างเรายึดว่าร่างกายนี้เป็นของเรานะ เราต้องคอยปรุงแต่ง ถ้าเรายึดว่าจิตใจเป็นของเรา เราก็ต้องปรุงแต่ง ต้องคอยหาความสุขมาประเคนให้มันเรื่อยๆ

ทุกวันนี้แต่ละคนทำอะไรอยู่ นึกออกไหม ทุกวันนี้วิ่งหาความสุขมาให้กายมาให้ใจนะ ไม่ได้ทำอย่างอื่นหรอก ตลอดชีวิตเลยที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อให้กายให้ใจมีความสุข ถ้าเมื่อใดเราปล่อยวางกายวางใจได้นะ เราจะไม่มีภาระ อย่างกินข้าว อาบน้ำ ขับถ่าย เราจะไม่รู้สึกว่าเป็นภาระของเรา เราเห็นว่าร่างกายไปกินข้าวเอง ร่างกายมันไปอาบน้ำของมันเอง ร่างกายมันไปขับถ่าย ร่างกายมันเจ็บป่วยของมันเอง ไม่ใช่เรา ไม่มีภาระทางใจเกิดขึ้นเลย ร่างกายมันทำของมันเอง ไม่ใช่เราทำ

เมื่อก่อนหลวงพ่อรู้สึกว่าร่างกายนี้น่าเบื่อที่สุดเลย เราภาวนาแล้วได้เห็นกายนี้มันมีแต่ทุกข์ มีแต่ภาระ เดี๋ยวหิว เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวต้องขับถ่าย เดี๋ยวอย่างโน้น เดี๋ยวอย่างนี้ มีภาระที่ต้องดูแลรักษามากมาย กลุ้มใจนะ ไม่ชอบเลย วันหนึ่งพอปัญญามันตามทัน เราก็เห็นร่างกายมันไปทำมาหากิน มันก็ไปทำของมันเอง เราไปเดือดร้อนอะไรกับมันด้วย ร่างกายมันไปซื้อข้าวมากินใช่ไหม มันก็เคี้ยวของมันเอง มันก็กลืนของมันเอง ไปหาเงินมาเอง ร่างกายมันทำของมันเอง แล้วเราไปยุ่งอะไรกับมันด้วย ทำไมต้องไปขี้เกียจ

แทนมัน เบื่อแทนมันด้วย ค่อยๆ ภาวนานะ ความรู้ความเข้าใจจะค่อยๆ พลิกๆ ๆ จนเห็นเลย ทั้งกายทั้งใจเขาทำงานของเขาเอง ไม่ใช่ตัวเราหรอก พอเขาไม่ใช่เรา เราก็ไม่มีภาระ ไม่มีภาระไม่ใช่ว่าไม่ดูแล ความรู้สึกของผู้ภาวนาก็คือ เรายืมร่างกายนี้มาจากโลก ร่างกายนี้เป็นสมบัติของโลก ยืมเขามาใช้เพื่อสร้างคุณงามความดี พัฒนาตนเอง เมื่อเรายืมเขามาใช้ก็มีหน้าที่ดูแลรักษาของที่ยืมให้ดีๆ ไม่ใช่ยืมเขามาใช้แล้วก็ทำปู้ยี่ปู้ยำให้พังๆ ไป

ฉะนั้นเราก็มีหน้าที่ดูแลรักษาร่างกาย เจ็บป่วยก็ไปหาหมอ มันปวด มันเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถ เวลามันหิวก็ไปกินข้าว มันร้อนก็อาบน้ำ มีหน้าที่ดูแลไป ดูแลเพื่อเอาเขาไว้ทำงาน ไม่ใช่ว่าพอไม่ยึดเป็นของเราแล้วจะไปโหดร้ายทารุณกับมัน ยืมของเขามาแล้วไม่รักษา ก็ใช้ไม่ได้ ฉะนั้นเราก็ดูแลรักษาร่างกาย

ส่วนจิตใจเกิดดับเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ให้คอยรู้เอาก็เห็นเลย คิดดีเขาก็คิดเอง คิดร้ายเขาก็คิดเอง สุขเขาก็สุขเอง ทุกข์เขาก็ทุกข์เอง กุศลอกุศลก็เกิดขึ้นได้เอง

คอยรู้คอยดูนะ สิ่งที่หลวงพ่อพูดดูเหมือนยาก มันยากสำหรับการฟังเบื้องต้นเท่านั้นแหละ แต่ว่าพอพวกเราอดทนฟังไปเรื่อยๆ จนสติตัวจริงเกิดแล้วจะไม่ยากอีกต่อไป เราไม่ต้องทำอะไร ร่างกายเคลื่อนไหวเรารู้สึก จิตเคลื่อนไหวเรารู้สึก มันรู้สึกเอง รวมความแล้ว ไม่ต้องทำอะไรเลย ร่างกายเคลื่อนไหวก็รู้สึก จิตเคลื่อนไหวก็รู้สึก รู้สึกได้เอง พอรู้สึกมากๆ ต่อไปปัญญาก็เกิด เห็นว่าตัวที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เราหรอก ต่อไปก็ดูไปอีกเห็นอีกทั้งกายทั้งใจเป็นทุกข์ล้วนๆ

๓.๒๔ ดูจิตตอนตาย

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๕]

ความฝันคือความคิดนั่นเอง ความคิดตอนหลับเรียกว่าฝัน ส่วนความคิดของเรานี่ก็คือความฝันตอนตื่น จิตเดินทำงานอย่างเดียวกันนั่นแหละ ขึ้นวิถีอย่างเดียวกันนั่นแหละ แล้วก็พอเราฝึกสติไว้ชำนิชำนาญ พอเราฝันไม่ดี เกิดนิมิตไม่ดี สติทำงานเลย เพราะฉะนั้นพอเราตายจริงๆ จะไม่ไปอบาย เช่นพอนิมิตไม่ดีเกิดแล้วเรากลัว สติระลึกถึงความกลัวปั๊บขาดเลย เราจะไม่ไปอบาย สติมันทำงานเอง

๔
อานิสงส์ของการภาวนา

๔.๑ การปฏิบัติธรรมเป็นอริยทรัพย์ที่ติดตัวข้ามภพข้ามชาติ

[๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๓๒]

การปฏิบัติธรรมเป็นของที่จะติดตัวเราไป จะติดตัวข้ามภพข้ามชาตินะ ส่วนทรัพย์สมบัติทั้งหลายจะทิ้งเอาไว้ในโลก

มีคนหนึ่งตอนเด็กๆ สักสิบขวบได้ เล่นลูกหินอยู่หน้าบ้าน บ้านเป็นตึกแถวนะ เล่นอยู่ที่ถนน เห็นไฟไหม้ตึกแถวใกล้ๆ บ้าน ห่างไปสี่ห้าห้อง ไฟพุ่งออกมา ตกใจ พอตกใจนะคว้าลูกหิน ต้องเก็บลูกหินเอาไว้ก่อนเพราะงก ไม่ทิ้งนะ คว้าลูกหินได้วิ่งเลย จะไปบอกพ่อ วิ่งไปเลย หนึ่ง สอง สาม ก้าวที่สามนะ สติเกิดพรึบเลย เห็นจิตที่ตกใจ จิตตื่นขึ้นมาในขณะนั้นเลย โดยที่ยังไม่ได้ฝึกเลยนะ หลวงพ่อพุธท่านบอกว่า มันขึ้นมาได้เพราะของเก่า เพราะมีของเดิมเคยทำมาแล้ว

มีพระอีกองค์หนึ่งมาเล่า ตอนที่ท่านเป็นวัยรุ่นยังไม่ได้บวช งานลอยกระทง เขาจุดพลุเปรี้ยง ท่านตกใจ ท่านเห็นจิตที่ไหวขึ้นมา ดูจิตขึ้นมาได้เนี่ย เป็นของเก่าที่ข้ามภพข้ามชาติมา

เพราะฉะนั้นที่เราฝึกทุกวันนี้นะ ถ้าชาตินี้เราไม่จบ มันจะข้ามไปอีก ตามไปอีกได้นะ ติดตัวไป เรียกว่าเป็นอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่ติดตัวเราไปได้

๔.๒ โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ แต่ถ้าเจริญสติจะมีภูมิต้านทานความทุกข์

พวกเราแต่ละคนอยู่กับโลก โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ สังเกตดูโลกมันไม่เคยหยุดนิ่ง โลกไม่เคยมีความสุขที่แท้จริงเลย สำรวจชีวิตของเราดูนะ ชีวิตของเราที่ผ่านมาเนี่ย สิ่งใดที่เราเรียกว่าความสุขมากที่สุด ลองทบทวนดู สิ่งที่เรียกว่าความสุขมากที่สุด ก็ล้วนแต่ผ่านไปแล้วทั้งนั้น มีขึ้นมาแล้วก็หายไป มีขึ้นมาแล้วก็หายไป เราก็ดิ้นรนค้นคว้ามา ได้ความสุขมาอีกหน่อยหนึ่ง แล้วก็หายไปอีกแล้ว

เนี่ยทั้งโลกเป็นอย่างนี้นะ ปัญหาวิ่งเข้ามากระทบตัวเราเหมือนคลื่นในทะเลวิ่งกระทบเรืออยู่ตลอดเวลา ไม่เคยหยุดนิ่งเลย หมดปัญหานี้ก็มีปัญหาโน้นรออยู่ บางทีมาหลายๆ ปัญหาพร้อมกันนะ ทนไม่ได้ เป็นบ้าไป ทนไม่ได้ ฆ่าตัวตายไป เนี่ยเพราะว่าจิตใจไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่งที่อาศัย

หุ้นจะตกใช่ไหม น้ำมันจะขึ้น อะไรอย่างนี้ ข้าวจะแพง เรื่องเครียดๆ ทั้งนั้นเลย รถติดเนี่ย แค่มาฟังธรรมก็ต้องแย่งกันแทบตาย เครียดนะ จะได้ที่จอดรถหรือเปล่าก็ไม่รู้ จะเอารถไปจอดที่ไหนก็ไม่รู้ เนี่ย เรื่องเครียดทั้งนั้นเลยนะ ชีวิตเต็มไปด้วยความเครียด ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ เราอยู่บ้านดีๆ บางทีก็ถูกเวนคืน เดี๋ยวก็โดนเรื่องโน้น เดี๋ยวก็โดนเรื่องนี้ เดี๋ยวก็ลูกติดยา อะไรอย่างนี้ เดี๋ยวแฟนมีกิ๊ก ดูสิ ชีวิตเต็มไปด้วยปัญหา เงินเดือนเยอะไป เขาก็ให้ออกจากงานเนี่ย มนุษย์เงินเดือนทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรา ไม่แน่เลย บางคนทุกอย่างสมบูรณ์หมดนะ วันดีคืนดีเป็นมะเร็งไปอีกแล้ว คนเป็นมะเร็งเยอะนะทุกวันนี้ เยอะมากเลย เพราะว่าพิษมันเยอะ อาหารก็เป็นพิษ อากาศก็เป็นพิษ น้ำก็เป็นพิษ จิตใจก็เป็นพิษ ทุกอย่างเป็นพิษหมดเลย เพราะฉะนั้นอะไรจะเกิดขึ้นในชีวิตเรานั้นไม่แน่นอน หัดเจริญสติไว้ หัดรู้กาย หัดรู้ใจตัวเองบ่อยๆ มันจะเกิดภูมิต้านทานความทุกข์ขึ้นมา

วันใดที่ความทุกข์มันโผล่ขึ้นมาถึงจิตถึงใจเราเนี่ย สติปัญญานี่แหละ เป็นธรรมะที่จะช่วยเรา ความทุกข์ผุดขึ้นมาปั๊บ สติเห็นปั๊บ มันขาดสะบั้นลงไปเลย จิตเป็นกลาง พอจิตเป็นกลางนะ จิตใจตั้งมั่น ค่อยๆ คิดแก้ปัญหา เอาสติ เอาปัญญาไปคิดแก้ปัญหา

ต้องค่อยๆฝึกนะ ฝึกแล้วมีประโยชน์ จะอยู่กับโลกก็มีประโยชน์ จะอยากได้มรรคผลนิพพาน ต้องการมรรคผลนิพพาน ก็มีประโยชน์ ฝึกอย่างเดียวกันนั่นแหละ

๔.๓ ศึกษาธรรมะแล้วมีภูมิต้านทานความทุกข์

[๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๖๒]

การศึกษาธรรมะคือการลงทุนให้แก่ชีวิตเราเอง เราศึกษาธรรมะแล้ว มันเหมือนเรามีภูมิต้านทานความทุกข์ เวลาที่ความทุกข์หรือปัญหาชีวิตมันเข้าถึงเรา เราจะอดทนอดกลั้นได้มากกว่าคนทั่วๆ ไป อย่างคนนี้ทุกข์จนจะฆ่าตัวตายแล้ว แต่เรายังไม่ฆ่า คือเราจะทนต่อโลกได้เยอะขึ้น เป็นกลางต่อโลกได้มากขึ้น อยู่กับโลกแบบมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ มันเป็นการลงทุนให้กับชีวิตของเรา

ทุกคนก็ล้วนแต่ลงทุนให้กับชีวิตตัวเองทั้งสิ้น อย่างตั้งแต่เด็กๆ มาไปเรียนหนังสืออะไรอย่างนี้ หวังว่าจะมีความรู้ไปทำมาหากิน มันก็คือการลงทุนนั่นเอง หวังว่าทำมาหากินได้ร่ำรวยแล้วจะมีความสุข ก็คืออยากลงทุนให้ชีวิตมีความสุข การทำอย่างนั้นก็มีความสุขเหมือนกันนะแต่ไม่เต็มที่หรอก ส่วนการลงทุนด้วยการศึกษาตัวเองตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนนี่ เราจะพบความสุขต่อหน้าต่อตาเลย ความสุขนี้ไม่ผันแปร ความสุขนี้ไม่ขึ้นอยู่กับคนอื่น

เพราะฉะนั้นความสุขของเราไม่ต้องไปแกว่งตามคนอื่น อย่างในทางโลก เราต้องแกว่งตามคนอื่นเรื่อยๆ เช่นเราไปทำของมาขาย ก็ขึ้นกับคนซื้อ ถ้าเขาไม่ซื้อ เราก็กลุ้มใจ หรือเราจะไปจีบสาว สาวไม่เล่นด้วย เราก็กลุ้มใจ ความสุขของเราต้องอิงอาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเลย แต่ถ้าเราศึกษาธรรมะนะ เราไม่ได้อิงอาศัยใคร เรามีความสุขด้วยความรู้เท่าทันตัวเอง อยู่กับโลกอย่างมีความสุขมากขึ้นๆ เหมือนดอกบัวอยู่ในน้ำ แต่ไม่เปื้อนน้ำเลย ไม่เปื้อนโคลนตม มีความสุข ค่อยศึกษาเอา ฉะนั้นอย่าตระหนี่ในการเรียนรู้นะ

๔.๔ การมีสติช่วยเราแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔๖]

ลูกศิษย์วัดนี้นะ ไม่รู้เป็นอะไร ชอบรถคว่ำรถหงาย แต่แปลกนะ ไม่ตายสักคน เพราะอะไรรู้ไหม เพราะเราสติดี สติเนี่ยนะ เป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศล เกิดร่วมกับจิตที่เป็นกุศลทุกๆ ดวง ในขณะที่คับขันจวนตัวจริงๆ นะ สติมันเกิด มันไม่ตกอกตกใจหลับหูหลับตาเหยียบคันเร่งมากกว่าเก่าอะไรอย่างนี้นะ ไม่มีหรอก รู้ตัวตลอดเลย

การที่เรามีสติเนี่ย มันช่วยเราแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ขนาดให้เกิดเรื่องฉุกเฉินนะ จะไม่ตกใจสักนิดเลย พอเกิดแล้วถึงจะมาคิดซ้ำแล้วค่อยตกใจ เป็นอย่างนั้นแหละ

เห็นไหม ธรรมะคุ้มครองนะ นี่แหละธรรมะคุ้มครองเราแหละ หลายคนเลย เวลาที่ชีวิตมีปัญหาขึ้นมา ธรรมะคุ้มครองนะ บางคนกลุ้มใจแทบตายแล้วเนี่ย ฉุกเฉินจริงๆ นะ ธรรมะช่วย ต้องฝึกเอาไว้

๔.๔ ยามคับขัน ธรรมะช่วยเราได้

[๒๒ ตุลาคม ๒๕๔๙ (๒)]

หลายคนมาหัดเจริญสติ ถึงคราวจำเป็นเนี่ยธรรมะช่วยเราได้ มีจำนวนมากเลยมารายงาน ถึงเวลาคับขันจริงๆ ธรรมะช่วยได้ อย่างมีครอบครัวหนึ่ง ลูกไม่สบายหนักเลย จะอยู่จะตายก็ไม่รู้นะ พ่อแม่มายืนเกาะเตียงอยู่ที่โรงพยาบาล ลูกจะตายแล้ว ที่นี้คู่นี้เคยภาวนา เคยมาเรียน กำลังร้องไห้อยู่เนี่ย หันไปมองลูกอยู่บนเตียง สติมันทันขึ้นมา ว้าบขึ้นมา เอ๊ะ ที่นอนอยู่บนเตียงนี่ มันไม่ใช่คนหรอก มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุอันหนึ่งนะ ยังหายใจแขม่วๆ อยู่ ย้อนกลับมาดูตัวเองที่ยืนอยู่ขอบเตียงนี่ ไอ้นี่ก็เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุนะ ความเศร้าโศกในใจดับลงตรงนั้นเลย นี่ในคราวคับขันนะธรรมะช่วยได้

หลวงพ่อเคยเจอทีหนึ่ง คราวนั้นหลวงพ่อหัดขับรถใหม่ๆ ขับไม่เป็นหรอก อยากไปดูนกปากห่าง ขับรถไป ไปเจอสะพาน สะพานต่างจังหวัดมันมีสะพานเล็กๆ ที่ข้างบนมันแบนๆ เราไม่เคยเห็นสะพานชนิดนั้นในกรุงเทพ เราก็ขับมาปกตินะ ร้อยหนึ่งอย่างนี้ ชนขอบสะพาน ตึ้ง ลอยขึ้นกลางอากาศทั้งสี่ล้อเลย หัวเรากระแทกเพดาน แม่ชีก็นั่งไปด้วย แม่ชีก็หัวโนเหมือนกัน ตอนหัวชนเพดานนะ มองลงมาเห็นเชิงสะพานฝั่งตรงข้าม ออกไปสักสิบเมตรเป็นทางเลี้ยวหักศอก โอ้โห สติมันทำงานอัตโนมัติ มันไม่ตกใจสักนิดหนึ่งนะ ไม่มีความตกใจเกิดขึ้นเลย หลวงพ่อเหยียบเบรคเต็มเหนี่ยวอยู่กลางอากาศ จนกระทั่งเครื่องมันเกือบจะดับ ล้อมันไม่หมุนแล้ว ไม่มีพลังงาน พอตกถึงพื้นนะ ให้มันไหลแล้ว คราวนี้ มันไหลมันเลี้ยวไปได้นะ เนี่ยพวกเราฝึกไปนะ ถึงคราวจำเป็นสติช่วยเราได้ คนอื่นตกอกตกใจ แต่เรามีสติมีปัญญาช่วยตัวเองได้ นี่แค่อย่างโลกๆ นะ



สติปัญญาที่ช่วยเราในทางธรรมยิ่งอัศจรรย์ใหญ่เลย มันช่วยคนที่ทุกข์ให้พ้นทุกข์ได้เด็ดขาด ไม่ใช่พ้นทุกข์ด้วยการต้องคอยระวังรักษานะ ไม่มีการระวังรักษาจิตใจอีกต่อไปแล้ว ไม่มีงานต้องระวังรักษานะ มันพ้นทุกข์จริงๆ ตราบใดที่มีงานต้องระวังรักษาก็ยังไม่พ้นทุกข์หรอก เพราะยังมีภาระไม่เลิก แต่ว่าตอนนี้เราต้องทำงานก่อน อย่าอยู่ๆ ก็ทิ้งงานไปนะ

๔.๖ ภาวนาแล้วจะรวยและสวย

[๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๕]

ภาวนาแล้วรวย รวยจริง ๆ นะ เพราะว่าทุกวันนี้เราถูกกิเลสลากให้ไปซื้ออันโน้นซื้ออันนี้ตลอดเวลา เราภาวนาแล้วเราก็รู้ทันจิตใจ มันอยากขึ้นมาปุ๊บก็รู้ทัน มันจะเหลือแต่เหตุผลแล้ว จะซื้อด้วยเหตุด้วยผลแล้ว ไม่ใช่ซื้อเพราะอยากแล้ว แต่ว่าพอขาดสติก็จะหลงไปอีก เคยมีเด็กผู้หญิงคนหนึ่ง พวกทีมพวกนี้ เคยมาเล่าบอกว่า หัดดูจิตตัวเอง วันหนึ่งไปเดินเที่ยวศูนย์การค้า ไปเห็นกระเป๋าสวยนะ อยากได้รู้ว่าอยากได้ พอเผลออีกแวบหนึ่งกระเป๋ามาถึงบ้านแล้ว นี่ถ้ารู้เร็วกว่านี้ ไม่เสียเงิน เห็นไหม นี่ภาวนาแล้วรวยขึ้นนะ

พอเรามีสตินะ มันพอเพียง มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีสติ เราก็มีศีล เราก็รวยขึ้นมา เราก็มีความสุขขึ้นมา เราก็มีศีล เรามีความสวย มีสิ่งที่ดีๆ หลายอย่าง ต้องพูดอย่างนี้บ้าง ไม่อย่างนั้นพูดแต่ธรรมะล้วนๆ เครียดเกินไป ภาวนาแล้วเราจะมีเสน่ห์ ไม่ต้องห้อยอะไรที่เกะกะคอ เราจะมีเสน่ห์ในตัวเอง

๔.๗ สติอัตโนมัติสามารถช่วยเราตอนจะตายได้

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๙]

พระพุทธเจ้าบอกว่า ธรรมชาติของจิตไหลลงต่ำ อย่าประมาทเชียวนะ ไหลลงต่ำเร็วมากเลย เรานึกว่าเราแน่ เผลอแวบเดียวลงต่ำ ถอยไม่ได้นะต้องสู้

มีสติในชีวิตประจำวัน ตามดูกาย ตามดูใจ ตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนนอนตอนค่ำ มีเวลาต้องทำในรูปแบบอย่างน้อยหนึ่งครั้ง ต้องทำให้ได้ ชาวพุทธนะ ไหว้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เดินจงกรมวันละครั้งนะ ทำไมทำไม่ได้ มุสลิมละหมาดวันละห้าครั้ง เขายังทำได้เลย วันละห้าครั้งนะ ของเราหนึ่งครั้ง ทำไม่ได้หรือ

ต้องสู้นะ กิเลสมันจะพาขี้เกียจ ถ้าเราทำในรูปแบบ ทำความสงบ มาดูกายดูใจ หัดดูสภาวะไป จิตใจหนีไปก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ จิตสงบ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ โลภ โกรธหลง คอยตามรู้เรื่อยๆ

การทำในรูปแบบเนี่ย เราตัดการกระทบอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายไปก่อน มาเหลือแต่การทำงานทางใจอันเดียว เช่น เรามาหายใจเข้าหายใจออกเนี่ย ใจเราหนีไปเรารู้ทัน ใจไปเพ่งรู้ทัน เรารู้ทันการทำงานทางใจอยู่ที่เดียวเลย แต่อย่าไปเพ่งใส่จิตนะ อย่าไปเพ่งใส่จิตใส่ใจ ให้เขาทำงานไป เรามีหน้าที่แค่ตามดูไปเรื่อยๆ ดูท้องพองยุบไปก็ดูจิตใจเขาทำงานไป เดี๋ยวเขาก็ไปคิด คิดกระทั่งคำบริกรรมนะ บริกรรมว่าพองหนอยุบหนอ นี่ก็คือการคิดนั่นเอง ก็ให้รู้ทันว่าจิตหนีไปคิด หนีไปคิดเรื่องอื่นเราก็รู้ทัน แล้วไปเพ่งใส่ท้องเราก็รู้ทัน นี่หัดรู้สภาวะนะ

ต่อไปเวลาเราอยู่ในชีวิตธรรมดาเนี่ย จิตจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอะไรนะ เห็นหมดเลย เห็นอัตโนมัติ ฝึกหัดมีสติอย่างหลวงพ่อบอกนี่แหละ ถึงจุดหนึ่งนะ จะมีสติได้ทั้งวันทั้งคืน ตอนที่นอนไปแล้วยังช่วยตัวเองได้ มีสติขึ้นมาช่วยตัวเองได้ นี่สำคัญนะ มันเป็นเอง มันเป็นผลจากการที่เราฝึกเจริญสติตอนกลางวัน เราจะเอาไว้ใช้ตอนจะตาย

ความรู้อันนี้จะใช้ตอนจะตาย เวลาที่เราจะตาย จิตมันจะตัดความรับรู้กายออกไปก่อนนะ แล้วมันจะไปรู้อยู่ที่ใจอันเดียว เราจะมาทำกัมมัฏฐานที่กายอันเดียว ระวังก็แล้วกันนะ กายหายไปแล้ว นาทีสุดท้ายไม่มีกายนะ จะทำอย่างไร จะทำกัมมัฏฐานอะไร ต้องฝึกจนชำนิชำนาญเข้ามาที่จิตอัตโนมัติให้ได้

เวลาคนเราจะตายมันจะเกิดนิมิตอันหนึ่งเรียกว่ากรรมนิมิต นิมิตถึงสิ่งที่เคยทำ อีกอันหนึ่งเรียกว่ากรรมอารมณ์ กรรมนิมิตนี่มันจะนิมิตไปถึงเรื่องราวที่เคยทำ อีกอันหนึ่งเรียกคตินิมิต มันจะเห็นที่ไปข้างหน้า เนี่ยมีสามอัน มีกรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ รวมความแล้ว ก็คือมันฝันนั่นเอง

ฝันไปถึงเรื่องราวที่เคยทำมาในอดีต เช่น คนหนึ่งหลวงพ่อเคยรู้จักพ่อของเพื่อนใจดีนะ ตอนหนุ่มๆ เพื่อนมาบ้านทุกวันเลย มาสีซอกัน เล่นปี่พาทย์ เล่นสีซอ ทุกวันจะสั่งลูกน้องเชือดไก่วันละตัวเลี้ยงเพื่อน เวลาจะตายเนี่ย เกิดนิมิตเห็นไก่ เห็นไก่มารออยู่ข้างหน้า บางทีก็เห็นที่ไปข้างหน้า ที่จะไปเกิด เกิดเห็นไฟท่วมขึ้นมาเลยเนี่ย จะไปเกิดแล้วในที่ไม่ดี แต่ถ้าหากฝึกสติเอาไว้จนชำนาญนะ พอเห็นไก่ปุ๊บ ใจมันย้อนดูจิตเลย มันเคยชินที่จะฆ่าไก่ พอเห็นไก่ปุ๊บ แหม มันอยากเชือดคอขึ้นมา สติเกิดวับเลย นี่มันอยากฆ่าไก่แล้ว เห็นวับ นิมิตนั้นดับ ไม่ไปเกิดเป็นตรงนั้นแล้ว หรือฝันไปเห็นนรก นิมิตไปเห็นนรกปุ๊บ กลัว สติระลึกถึงความกลัวปั๊บ ขาดเลย นรกดับไปเลย

ทุกคนสร้างนรกของตัวเองนะ ทางใครทางมัน ฉะนั้นนรกไม่เคยเต็ม อย่าเล่นๆ นะ ไม่ใช่ของหลอกเด็กนะ อย่าเล่นๆ นะ ตอนไม่รู้ไม่เห็นก็ผยอง พอรู้เห็นก็คร่ำครวญ ช่วยอะไรก็ไม่ได้ เป็นภูมิที่ช่วยไม่ได้แล้วนะ ไม่มีใครเข้าไปช่วยได้เลย ถ้าเป็นเปรตยังช่วยได้ ถ้าเราฝึกสติเอาไว้ดีนะ พอนิมิตไม่ดีเกิดปุ๊บ ขาด เราจะตื่นขึ้นมา จะไปสู่สุคติ

ฉะนั้นสำคัญนะ ฝึกสติในชีวิตประจำวันจนมันอัตโนมัตินะ กระทั่งหลับมันก็ทำงานได้ สติปัญญาต้องฝึกเอาไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัยนะ

๕
ปกิณกธรรม

๕.๑ พรปีใหม่จากหลวงพ่อ

[๑ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔๕]

ปีใหม่นี้ก็รู้สึกตัวเอาไว้นะ โยมทั้งหลาย หลวงพ่อไม่รู้จะให้พรอะไร เพราะพรทั้งหลายเป็นเรื่องหลอกลวง อยากได้พรก็ต้องทำเอาเอง ไม่มีศีลก็มีศีลนะ ไม่มีทานก็มีทาน หัดดูกายหัดดูใจของเราไป แล้วเราจะได้รับพรอันวิเศษที่สุดจากธรรมชาติเลย

ถ้าเรารู้กายรู้ใจจนถึงจุดหนึ่งนะ มันจะมีสติขึ้นมา พอมีสติก็มีความสุข เราก็มีสติมากเข้า ๆ นะ จิตใจเราตั้งมั่นสงบอยู่ท่ามกลางความวุ่นวายของโลกนะ เรามีความสุข เราก็ตั้งมั่นรู้โลกไปตามความเป็นจริง จิตเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของโลกนะ จิตปล่อยวางโลกได้นะ นี่มีความสุขที่สุดเลย

งานทางศาสนาพุทธนี่ สิ้นสุดตรงที่เราปล่อยวางความทุกข์ลงไปได้หมดนั่นเอง งานทางโลกไม่มีวันสิ้นสุด แต่งานทางธรรมมีวันสิ้นสุดนะ

๕.๒ ศาสนาพุทธสอนธรรมะต่างจากศาสนาอื่น

[๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๐]

ธรรมะจริงๆ มีสองอัน คือธรรมะล้วนๆ กับธรรมชาติ อย่างของเต๋าเขาพยายามกลมกลืนเข้าสู่ธรรมชาติ บางทีพูดคล้ายๆ ธรรมะนะ ความต่างระหว่างศาสนาพุทธกับศาสนาอื่นอยู่ตรงที่เราไม่มีตัวมีตนในสุดท้าย ไม่ใช่ว่าเอาตัวตนกลืนเข้ากับธรรมชาติ แล้วธรรมชาติกับตัวตนเป็นอันเดียวกัน หรือเอาจิตกลมกลืนเข้ากับพรหม ปรมาตมัน เป็นอันเดียวกัน ของเราปล่อยวางหมดเลย ไม่มีอะไรไปเข้าสู่อะไร ถ้าใจมันหมดความหิวโหย หมดความดิ้นรนได้ ใจไม่ดิ้นรนต่อไป มันก็มีแต่ความสุขล้วนๆ มันเป็นสุขอยู่ต่อหน้าต่อตานี่แหละ ไม่ต้องไปไหนเลย ศัตรูสำคัญของเราก็คือความไม่รู้หรืออวิชชา ความไม่รู้อริยสัจ ส่วนความรู้แจ้งอริยสัจเรียกว่าสัมมาทิฏฐิหรือวิชชา

ฉะนั้นหลักธรรมในศาสนาพุทธ เราจะฝึกหัดตนเองไปเรื่อยๆ สิ่งที่ได้มาคือสัมมาทิฏฐิ สิ่งที่หมดไปก็คืออวิชชา มันเป็นเรื่องของการรู้เท่าทันเท่านั้นเอง มันไม่ใช่เรื่องทำอะไรที่เกินธรรมดามากกว่าการรู้ความจริง

ดังนั้นวิถีของชาวพุทธเป็นวิถีแห่งการรู้ พ้นทุกข์ด้วยการรู้ จะไม่เหมือนวิถีของคนอื่นซึ่งเขาก็มีวิธีนิพพานของเขาเหมือนกัน อย่างของฮินดูของพราหมณ์นี่ ถ้าใจเข้าสู่ความสงบทำฌานได้ ก็ถือว่าใช่แล้ว เป็นนิพพาน ครูบาอาจารย์ท่านเรียกนิพพานพรหม หรือวิธีของคริสต์ เขาใช้ความรัก ไม่เบียดเบียนกัน รักในพระเจ้าก็ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ตัวมากความทุกข์มันก็น้อยลงไป มันเป็นวิธีถอดถอนความเป็นตัวตนด้วยวิธีต่างๆ นี่นักปราชญ์ทั้งหลายก็คิดๆ ขึ้นมา

ส่วนวิธีของชาวพุทธคือวิถีรู้ ถามว่ารู้อะไร ก็รู้กายรู้ใจ ไม่ใช่รู้เรื่องอื่น ต้องรู้ลงในกายในใจนี้ รู้จนเห็นความจริงว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเรา คนใดที่เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่ตัวเราจะเข้าสู่จุดที่ปลอดภัยแล้ว ถ้ายังเห็นกายเห็นใจเป็นตัวเราก็ยังอยู่ในจุดที่ไม่ปลอดภัย มันมีตัวเรานะ มันก็อยากให้ตัวเรามีความสุข มันก็ดิ้นรนไปนะ ดิ้นรนไปทางชั่วก็สร้างภพภูมิที่ชั่ว ดิ้นรนไปทางดีก็สร้างภพภูมิที่ดี พยายามจะไม่ดิ้นรนเลย จงใจที่จะไม่ดิ้นรนเลยก็สร้างภพภูมิที่นิ่งๆ ว่างๆ ไม่มีอะไรขึ้นมาอีก ถ้ารู้ลงไปจนเห็นว่ามันไม่มีเรานะ จะเป็นจุดที่ปลอดภัย

๕.๓ ความสุขในศาสนาพุทธ

เพราะฉะนั้น พวกเราศึกษาธรรมะไปแล้ว วันหนึ่งเราจะได้รับความสุข ไม่ใช่ว่าต้องศึกษานาน แค่พอสติเริ่มเกิดขึ้นมา สติตัวจริงเกิดเนี่ย เราก็จะเริ่มมีความสุขเป็นลำดับๆ ไป พอสติเกิดมากก็มีความสุขแล้ว มีความสุขโชยแผ่ว ๆ ขึ้นมาในใจเราเป็นระยะ ๆ

ความสุขอันนี้ไม่อิงอาศัยสิ่งใดเลย เรียกว่า เป็นความสุขที่ไม่มีอามิส ไม่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่อิ่มเอิบเบิกบานอยู่ในตัวเอง คือจิตซึ่งมันมีสติขึ้นมา เรียกว่าจิตมันรู้สึกตัว เรียกว่าจิตผู้รู้ จิตเป็นผู้รู้ จิตเป็นผู้ตื่น จิตเป็นผู้เบิกบาน

เราจะค่อย ๆ ฝึกนะจนสติเกิด แล้วจิตของเราก็จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมา ต่อไปใจเราก็ตั้งมั่นมากขึ้นๆ ในการเห็นสภาวธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้น ใจทำตัวเป็นแค่คนดู ไม่เข้าไปคลุกอยู่กับตัวอารมณ์ จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกัน เพราะฉะนั้นโลกธาตุจะหวั่นไหวสะเทือน แผ่นดินไหวน้ำท่วมอะไรอย่างนี้ หรือใครเขาจะเป็นอย่างไรขึ้นมา ร่างกายจิตใจนี้จะเกิดอะไรขึ้นมา มันไม่กระทบกระเทือนเข้ามา ใจมันอยู่ต่างหาก

ใจมันตั้งมั่นขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา มีความตั้งมั่นเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ มันจะมีความสุขที่ประณีตขึ้นไปอีกแบบหนึ่ง ต่อไปพอเราภาวนามากเข้าๆ ตามรู้กายรู้ใจมากเข้าๆ มันเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้ความเข้าใจธรรมะเป็นลำดับๆ ไป

เวลาที่จิตเกิดความเข้าใจธรรมะขึ้นแต่ละคราวๆ มันจะมีความสุข มีความสุขอยู่หลายวัน มันคล้ายๆ เข้าใจแล้ว เข้าใจแล้ว แต่ความเข้าใจก็จะลึกซึ้งเป็นลำดับไปนะ

๕.๔ พ่อแม่ทางโลก พ่อแม่ทางธรรม

[๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๔]

เวลาเราภาวนาจนถึงธรรมะขั้นต้นนี่ จิตใจเราจะเปลี่ยนไป มันจะมีความรู้สึกอบอุ่นเกิดขึ้น รู้สึกเหมือนที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน ก่อนที่เราจะเข้าใจธรรมะนะ เราก็รู้สึกว่าเรามีพ่อมีแม่มีญาติพี่น้อง แต่พอใจเราเข้าถึงธรรมะแท้ๆ นะ เราจะพบว่าเราเพิ่งกลับบ้านได้ เรามาเจอพ่อเจอแม่ตัวจริงของเราแล้ว พ่อแม่ในสังสารวัฏนี้มีจำนวนนับไม่ถ้วน แต่พ่อแม่ที่แท้จริงคือพระพุทธเจ้านั่นเอง ถ้าวันใดที่ใจเราเข้าถึงธรรมนะ เราจะรู้เลยว่าเราคือลูกของพระพุทธเจ้านะ พ่อแม่ผู้ให้กำเนิดเราตายไป ใจเราจะมีธรรมสังเวช สลดสังเวช แต่ถ้าครูบาอาจารย์ที่ให้ดวงตาเห็นธรรมกับเราตายลงนี่ จะรู้สึกเหมือนลูกกำพร้าเลย ความรู้สึกมันจะถ่ายโอนไปหาครูบาอาจารย์ที่ให้ดวงตากับเรา

ความรู้สึกของผู้ปฏิบัตินะ ครูบาอาจารย์เหมือนพ่อแม่ ดังนั้นวัดป่าท่านจะเรียกครูอาจารย์ว่าพ่อแม่ครูอาจารย์ มันเป็นการเรียกด้วยความรู้สึกแท้ ออกมาจากใจแท้ๆ ของผู้ปฏิบัติ แต่พวกเรารุ่นหลังๆ ได้ยินครูบาอาจารย์เรียกกันก็เรียกตาม เรายังไม่ใช่ลูกท่านหรอก เป็นลูกนอกกฎหมาย ไม่ใช่ลูกจริงหรอก ทำไมถือว่าครูบาอาจารย์ที่สอนให้เราได้โสดาบันนี่เป็นพ่อแม่ ก็เพราะว่าครูบาอาจารย์ที่สอนให้เราเป็นพระโสดาบันให้ดวงตากับเรา ทำให้เราได้เห็นธรรม ส่วนพ่อแม่ที่ให้กำเนิดก็ให้อายตนะกับเรา ให้ตาหูจมูกลิ้นกายกับเรา

ดังนั้นก็ถือว่ามีบุญคุณมาก พ่อแม่ทำให้เราได้เห็นโลก ส่วนพ่อแม่ในทางธรรมก็ทำให้เราได้เห็นธรรม มีบุญคุณทั้งคู่นะ ไม่ใช่ว่าพ่อแม่ทางโลกไม่มีบุญคุณ เดี๋ยวจะเนรคุณนะ เพราะพ่อแม่ทางโลกให้เราได้ตาหูจมูกลิ้นกาย ส่วนใจเราหามาเอง เราก็ได้อาศัยตาหูจมูกลิ้นกายใจที่มีไปแสวงหาธรรมะ ดังนั้นนักปฏิบัติจะรักครูบาอาจารย์ที่ให้ดวงตาเห็นธรรมที่สุดเลย รูปไหนสอนให้เป็นพระอรหันต์นะ ยังไม่ซาบซึ้งเท่ากับที่สอนให้ได้ดวงตาเห็นธรรม เหมือนอย่างพระสารีบุตร ท่านซื่อๆ ท่านเป็นยอดกตัญญูเลย เวลาท่านนอนจะหันศีรษะไปทางพระอัสสชิเพราะท่านได้ดวงตาเห็นธรรมเพราะพระอัสสชิ ไม่ได้หันไปทางพระพุทธเจ้า พระอื่นติเตียน แต่พระพุทธเจ้ายกย่อง

ถ้าเมื่อไหร่เราเห็นว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราเรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม คือเห็นความจริง แล้วเราจะเข้าสู่จุดที่ปลอดภัย การเดินทางในสังสารวัฏนี้ยาวนานมากนับภพนับชาติไม่ถ้วน ชาติใดที่ไม่เจอศาสนาพุทธจะวังเวง ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจนคุ้นเคยที่จะปฏิบัติแล้ว ถ้าชาติใดไม่เจอศาสนาพุทธ มันจะรู้สึกวังเวงใจ ชาติใดเจอธรรมะ มันจะรู้สึกอบอุ่นจนกระทั่งเข้าถึงธรรมแล้ว จะรู้สึกอบอุ่นตลอดแล้ว เป็นลูกมีพ่อมีแม่ที่แท้จริง แต่ว่ายังเป็นลูกที่หลงอยู่นอกบ้าน ยังกลับบ้านไม่ได้ วันใดที่เราสามารถปล่อยวางความยึดถือจิตแล้ว เราจะรู้สึกเลยว่าเรากลับมาบ้านแล้ว บ้านที่มีพ่อแม่พี่น้องอยู่ครบเลย มีความอบอุ่นเต็มที่เลย

ฉะนั้นเราเที่ยวแสวงหาบ้านที่แท้จริงไปเรื่อย หลงไปบ้านคนอื่นเรื่อยๆ หลงเข้าบ้านโน้นออกบ้านนี้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งหยุดการแสวงหา แล้วใจเข้าถึงธรรมแท้ๆ นะ ปล่อยวางความยึดถือจิตลงไปได้ มันจะมีความรู้สึกเหมือนกลับบ้านได้แล้ว การเดินทางระเหเร่ร่อนในสังสารวัฏสิ้นสุดลงแล้ว งานที่จะต้องทำ ทำเสร็จหมดแล้ว งานที่จะต้องทำอย่างนี้อีก เพื่อความเป็นอย่างนี้อีก ไม่มีอีกแล้ว จะรู้สึกอย่างนี้

ดังนั้นความรู้สึกของพระอริยบุคคลแต่ละชั้นๆ จะไม่เหมือนกันทีเดียว อย่างความรู้สึกของพระอนาคามีจะรู้สึกมีความสุข จิตใจมีความสุข หลายท่านเลยพอใจอยู่ตรงนี้ หลวงปู่ดูลย์เคยบอกหลวงพ่อนะว่าท่านนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงมากๆ ส่วนใหญ่มาหยุดอยู่ตรงนี้เอง พอภาวนาจนกระทั่งใจมันเด่นดวง มีความสุขทั้งวันทั้งคืน ก็พอใจไม่ไปต่อแล้ว เพราะกว่าจะมาถึงจุดนี้นะเหนื่อยมาเยอะแล้ว ก็เลยพักเสียหน่อย เหลืออีกนิดเดียวนะค้างอีกหน่อยก็ขอพักก่อน

ฉะนั้นพวกเราแต่ละคนนะ ตอนนี้เหมือนลูกกำพร้าระเหเร่ร่อนหาพ่อแม่ไม่เจอ พระเยซูบอกเหมือนลูกแกะใช่ไหม ลูกแกะหลงฝูง ความจริงไม่ใช่ลูกแกะหลงฝูงตัวเดียวนะ มันคือฝูงลูกแกะที่หลงอยู่ ระวังถูกเขาถลกหนังเอาไป ถูกกินเนื้อ ตายแล้วตายอีก เวียนว่ายอยู่อย่างนั้น น่าสงสารที่สุดเลย

๕.๕ ความกรุณาเป็นแรงจูงใจฝ่ายกุศลที่ยิ่งใหญ่

[๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๓๒]

แรงขับฝ่ายกุศลก็มี อย่างความกรุณาเป็นแรงขับฝ่ายกุศลที่ยิ่งใหญ่ พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์แล้ว อาศัยความกรุณาออกมาลำบากอีกสี่สิบห้าปี ทั้งๆ ที่ท่านควรสบายของท่านอยู่องค์เดียว มี motive (แรงจูงใจ) ฝ่ายดีอยู่ คือความกรุณาผลักดัน

เพราะฉะนั้น เราภาวนา ไม่ใช่ว่าหมดความอยากแล้วเราจะเฉื่อย ไม่เฉื่อยเลยนะ จะขยันขันแข็ง เพราะขี้เกียจมันเป็นกิเลส เราจะไม่ได้ทำอะไรเพราะว่าอยาก แต่ทำเพราะว่าสมควรทำ

๕.๖ บุญประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิได้บุญน้อย

เราต้องจำแนกให้ออกนะ ว่าเรามีสถานะอะไร เป็นฆราวาสรวยได้ก็รวยนะ แต่ต้องไม่ขี้โกง ไม่ใช่นักปฏิบัติต้องยากจน ในสมัยพุทธกาล ดูนักปฏิบัติที่เก่งๆ เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มี เป็นเศรษฐีก็มี ไม่ใช่ทุกคนเป็นยาจกนะ เพราะฉะนั้นเราต้องแยกให้ออกว่าสถานะของเราคือฆราวาส ฆราวาสมีหน้าที่ทำมาหากิน มีหน้าที่ศึกษาธรรมะแบบฆราวาสด้วย อย่าปล่อยธรรมะให้เป็นหน้าที่ของพระข้างเดียว ไม่ได้นะ ศาสนาพุทธสูญไปจากอินเดียก็เพราะเรื่องนี้แหละ ยกธรรมะให้พระดูแลรักษา พอพระถูกปราบไปหมด ศาสนาเลยหายไปเลย ฉะนั้นทุกคนต้องเรียนธรรมะนะ เราก็มีหน้าที่ใช้ชีวิตของเราอย่างมีธรรมะสอดคล้องกับธรรมะ เช่น เราจะต้องรู้จักขยันทำมาหากิน

พระพุทธเจ้าสอนให้ขยันนะ ได้เงินมาแล้วก็รู้จักบริหารจัดการ ไม่ใช่ว่าทำบุญร้อยเปอร์เซ็นต์ ยิ่งทำมากยิ่งได้มาก อันนั้นโง่นะ ถูกเขาหลอกแล้วล่ะ ทำมากได้มากนะ องค์ประกอบของการทำบุญมีเยอะแยะเลย เจตนาที่จะทำมีทั้งสามกาล ก่อนจะทำรู้สึกอย่างไร ระหว่างทำรู้สึกอย่างไร ทำแล้วรู้สึกอย่างไร อย่างสมมุติว่า ก่อนจะทำ ศรัทธาแก่กล้าไปขายบ้านมาบริจาคสร้างเจดีย์ กลับบ้านสามีเตะ จิตใจเศร้าหมอง กุศลนี้กระพร่องกระแพร่ง กุศลอย่างนี้ใช้ไม่ได้นะ เป็นกุศลที่มีกำลังอ่อน มันจะไม่เกิดจิตที่เป็นมหากุศล ถ้าตายแล้วไปเกิดด้วยกุศลชนิดนี้ น่าสงสารนะ ได้เป็นคนพิการหรือเป็นเทวดาพิการๆ เทวดาพิการก็มีนะ เป็นเทวดาชั้นล่างๆ หรือวัตถุทานที่จะเอาไปทำบริสุทธิ์ไหม ทำด้วยน้ำพักน้ำแรงไหม ทำแล้วประกอบด้วยปัญญาหรือไม่ เรารู้ว่าเราทำเพื่ออะไร เช่น ทำเพื่อจะลดละกิเลสในใจเรานี้ ได้บุญเยอะนะ ประกอบด้วยปัญญา ถ้าทำเพื่อหวังว่าจะเฮงๆ ไม่ประกอบด้วยปัญญาอย่างนี้ได้บุญน้อย คนที่รับเป็นคนดี หรือคนเลวแค่ไหน เห็นไหมเงื่อนไขเยอะแยะนะ เพราะฉะนั้นเราต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป เราเป็นฆราวาส สนใจธรรมะก็โดนหลอกได้นะ หลอกให้ทำบุญหมดตัวไปเลย แล้วจะได้มีบุญมากๆ อันนั้นเป็นบุญประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ ได้บุญนิดเดียว

๕.๗ ถ้าถือศีลห้าไม่ครบจะภาวนาได้หรือไม่

มีคนถามว่า การถือศีลห้าไม่ครบจะทำให้การภาวนาไม่ก้าวหน้าใช่หรือไม่ ตอบว่าใช่ แต่การถือศีลห้า ต้องถือให้เป็นนะ อย่างบางคนมีอาชีพทำบ่อกุ้ง ถ้าเขาคิดอยู่ตลอดเวลาเลยว่าเขาต้องเลี้ยงกุ้ง ศีลเขาไม่บริสุทธิ์ เวลาจะภาวนาก็คิดแต่ว่าศีลไม่บริสุทธิ์ อย่างนี้ไม่ฉลาด เขามาเรียนที่หลวงพ่อ หลวงพ่อก็ถามว่า ปีหนึ่งจับกุ้งกี่ครั้ง ไม่กี่ครั้งนะ เอ้า แล้วเวลาที่เหลือไม่ได้ฆ่ากุ้ง ไปคิดทำไม เวลาที่เหลือก็ทำคุณงามความดีไปสิ ถ้าวันหนึ่งมีโอกาสเปลี่ยนอาชีพได้ก็เปลี่ยนไป แต่ถ้ายังเปลี่ยนไม่ได้เพราะเป็นอาชีพในบ้าน ก็ต้องรู้จักเลือกนะ ชีวิตของเราต้องซอยเป็นช่วงเวลาสั้นๆ เวลานี้อกุศลเอาไปกินแล้วก็แล้วกันไป พยายามสำรวมระวัง ทีหลังหลีกเลี่ยงได้ก็หลีกเลี่ยงเสีย เวลาที่เหลือไม่ใช่เวลาของอกุศลแล้ว ก็รู้สึกตัวขึ้นมาดูกายดูใจ ศีลห้าของเราก็จะขาดเป็นช่วงๆ ไม่ได้ขาดทั้งวันทั้งคืน ขาดตอนที่ทำผิดศีลนั่นแหละ ตอนที่ไม่ได้ทำผิดศีลเราก็มีศีลห้า เราก็ภาวนาไป อาจจะบรรลุมรรคผลตอนนั้นเลยก็ได้

๕.๘ การถือศีลให้บริสุทธิ์ต้องประกอบด้วยสติปัญญา

[๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๗]

เวลาเราจะถือศีลให้บริสุทธิ์หมดจดต้องประกอบด้วยสติปัญญา ยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาล เคยมีพระรูปหนึ่ง ท่านนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมอยู่ก็ไม่ทราบ มีผู้ร้ายไปขโมยเขาแล้ววิ่งหนีราชบุรุษมา ผู้ร้ายมันวิ่งผ่านพระ พระมองเห็นว่าผู้ร้ายไปทางนี้แล้ว แล้วก็รู้เลยว่าเดี๋ยวตำรวจจะต้องมาถาม ถ้าบอกนะ เขาจะวิ่งตามไปฆ่าผู้ร้ายทัน ถ้าบอก พระก็รู้สึกผิดเพราะบอกให้เขาไปฆ่ากัน เห็นๆ อยู่แล้วว่าจะต้องฆ่ากันนั่นแหละ พอท่านนั่งสมาธิอยู่ตรงนี้แล้วเห็นเขาวิ่งมา ท่านก็เดินไปอีกที่หนึ่ง ไปเดินจงกรมอีกที่หนึ่ง ไม่ห่างกันเท่าไหร่ อีกเดี๋ยวตำรวจวิ่งตามมา ถามว่าพระคุณเจ้าเห็นผู้ร้ายวิ่งมาทางนี้ไหม ท่านก็ตอบว่าเราอยู่ตรงนี้ไม่เห็นมีใครมาเลย ท่านก็รักษาศีลของท่านไว้ได้

หรือบางทีอีก case (กรณี) หนึ่งก็แปลก มีเพชฌฆาตคนหนึ่ง แต่เดิมเป็นโจร แกมีเคราสีแดง เขาเรียกโจรเคราแดง ต่อมาโดนจับ แล้วก็เลยมาอาสาสมัครทำหน้าที่เพชฌฆาต แกฆ่าคนมาเยอะเลย ตลอดชีวิตนะ เป็นเพชฌฆาต ตอนแก่แล้วเกษียณ ที่เกษียณเพราะถูกบังคับ คือแกไม่มีแรงนะ แกฟันคอเขาหลายทีกว่าจะขาด คนเห็นแล้วไม่ไหว ทรมานนักโทษมากไปเลยให้เกษียณ พอเกษียณ แกก็เลยทำพิธีทำบุญ คล้ายๆ เริ่มต้นชีวิตใหม่เมื่อวัยใกล้ๆ แปดสิบแล้ว ทำบุญเชิญพระสารีบุตรมา ที่นี้ธรรมเนียมของพระอินเดียยุคโน้นพอถวายอาหารอะไรเรียบร้อยแล้ว ท่านจะแสดงธรรม พอตอนท่านเริ่มแสดงธรรมนี่เพชฌฆาตจิตใจกระสับกระส่าย บอกว่าเรานี่ฆ่าคนมาตลอดชีวิตเลย เราไม่คู่ควรกับธรรมะดังนั้นเลยฟังธรรมะด้วยใจเร่าร้อนทุรนทุราย พระสารีบุตรท่านรู้วาระจิตอันนี้ ท่านก็หยุดเทศน์ แล้วท่านก็ถามเพชฌฆาตคนนี้ว่า โยม ตอนโยมเป็นเพชฌฆาตไปฆ่าคนเนี่ย โยมตั้งใจฆ่าเองหรือว่าพระราชาสั่งให้ฆ่า แกก็เกิดเข้าใจผิดขึ้นมาทันที พระสารีบุตรหลอกให้เข้าใจผิดนะ หลอกแก แกเข้าใจผิดเลยว่าพระสารีบุตรถามอย่างนี้แสดงว่าแกไม่บาปหรอกพระราชาสั่งให้แกฆ่านี่ แกไม่ได้ฆ่าเอง แกก็เลยบอกพระสารีบุตรว่า พระเจ้าปเสนทิโกศลสั่งให้ฆ่า ผมไม่ได้ฆ่าเองหรอก แกก็สำคัญผิดว่า แกไม่มีบาปอะไรเลย จิตใจแกก็สงบ แกนั่งฟังธรรมไปเรื่อยด้วยใจที่สงบนะ แกได้โสดาบัน เอาตัวรอดจากอบายได้ นี่คือเรื่องการพูดนะ

๕.๙ ถ้าผิดแล้วอย่าไปคิดซ้ำ

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๗๒]

อยู่ในโลกนะ พระพุทธเจ้าบอกว่า อยู่ในโลกนะ จะประพฤติธรรม จะถือศีลให้บริสุทธิ์หมดจดนี่ยาก เพราะโลกมันสกปรก แต่ว่าเมื่อเราทำผิดศีลผิดธรรมไปแล้วเนี่ย อย่าไปคิดซ้ำ เราต้องแบ่งเวลาเราเป็นช่วงเล็กๆ นาทีนี้เราพลาดไปแล้ว โกหกไปแล้ว เวลาที่เหลืออีกสามชั่วโมง ไม่ได้โกหก เห็นไหม ส่วนที่ดีมีเยอะนะ แต่เราก็ไม่มองส่วนที่ดี เรามองแต่ส่วนที่เลว

เหมือนเรามีผ้าขาวหนึ่งผืน สะอาดขาวทั่วผืนเลย มีอะไรเปื้อนอยู่นิดเดียว เราจะดูแต่รอยเปื้อน เราไม่ดูว่าผ้าส่วนใหญ่มันสะอาด เราจะไปวนเวียน โอ้ย เปื้อนอยู่นั่น เปื้อนอยู่นั่น คิดซ้ำอยู่อย่างนี้แหละนะ ให้ดูนะ ส่วนที่ดีมันเยอะกว่าส่วนที่ไม่ดี จะไม่ให้มันไม่ดีเลยเนี่ย ไม่ได้ อยู่กับโลกมันเป็นอย่างนั้นแหละ

๕.๑๐ ถ้าพิจารณาความตายเนืองๆ จิตใจจะสงบสบาย

[๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ (๑)

อย่าประมาทนะ แต่ละคนนะ เราตายเมื่อใดก็ได้ ถ้าเราคิดเรื่องความตายบ้าง ใจจะสบายมีความสุข มันสงบ อย่างบางคนมันตีรันฟันแทงกับเขามาก แย่งชิงกันมาก อะไรเนี่ยนะ คิดว่าจะอยู่อมตะ แย่งตำแหน่งกันอะไรกัน ถ้าพิจารณาความตายเนืองๆ จิตใจก็สบาย สงบหน่อย แต่เดิม หลวงพ่อตอนเด็กๆ ได้ยินเขาบอกนะ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ ที่จริงเลือกได้ เราจะเกิดเป็นอะไร เราเตรียมพร้อม ทำของเราเอง ไม่มีใครเขามาบันดาลให้เราเกิด

๕.๑๑ จิตใจเต็มไปด้วยความหิวความต้องการตลอดเวลา

[๑๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑)]

เรายึดอะไร เรารักอะไร เราก็จะทุกข์เพราะสิ่งนั้น อย่างเรารักผู้หญิงสักคน เราก็ทุกข์เพราะคนนี้ง่าย เรารักลูก เราก็ทุกข์เพราะลูกง่าย ลูกคนอื่นเกเรเราไม่ทุกข์นะ แต่ลูกเรา เรารักเราทุกข์ บ้านเราเรารัก ไฟไหม้ก็ทุกข์ บ้านคนอื่นไฟไหม้ เราก็ไม่ทุกข์

กายนี้ใจนี้เป็นของที่รักที่สุด ฉะนั้นร่างกายนี้พอมันแก่เจ็บป่วยแปรปรวนไป เราก็มีความทุกข์ขึ้นมา จิตใจมันมีแต่ความไม่เที่ยง เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเรื่อยเลย อุตส่าห์ดิ้นรนหาอารมณ์ที่ดีที่เพลิดเพลินมาให้มันมีความสุข มันสุขเดี๋ยวเดียวนะ มันก็หิวอารมณ์อันใหม่ ร่างกายนี้หิววันหนึ่งสองครั้งสามครั้ง แต่จิตใจหิวตลอดเวลาเลย

ฉะนั้นจิตใจจะเต็มไปด้วยความต้องการ จิตใจก็ดิ้นไปเรื่อยๆ ทำอย่างไรก็ไม่สมอยาก ได้อย่างนี้อย่างที่อยากแล้ว ก็จะอยากอย่างอื่นอย่างรวดเร็วเลย

ฉะนั้นจิตใจจะหาความสุขไม่ได้ ทีนี้ถ้าเราไปรักไอ้ของไม่ดีอย่างนี้นะ เราต้องไปตามใจมันเรื่อยๆ เรามีภาระมาก ท่านถึงสอนว่าขันธ์ห้าเป็นภาระ ขันธ์ห้าเป็นของหนัก คนที่แบกภาระ แบกของหนักเนี่ย ไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง

พระอรหันต์ท่านวางของหนักลงไปแล้ว เพราะว่าท่านไม่รักกาย ไม่รักใจ แล้วก็วางของหนักทิ้ง กายมันก็ทรงสภาพอยู่เท่าที่มันอยู่ได้ ใครจะมาอาราธนาอยู่ร้อยห้าสิบปี ร้อยยี่สิบปี ร้อยปี แปดสิบปี มีหลายเรตนะ ทำไมไม่นัดกันมาก่อนจะเอาเท่าไร มาอาราธนาไม่เหมือนกันสักคน

ชาวพุทธจริงๆ ไม่ต้องมาอาราธนา เพราะควรจะรู้ว่าขันธ์ห้าเป็นวิบาก แล้วแต่กรรมมันจัดสรรมานะ ฉะนั้นไม่ใช่ว่าอยู่ได้ตามกิเลสตามอยาก โดยเฉพาะพระอรหันต์ ไม่ได้อยากมีชีวิตอยู่ ขณะเดียวกันพระอรหันต์ก็ไม่ได้เกลียดการมีชีวิตอยู่ ก็แล้วแต่วิบาก

พอเราไม่รักกายไม่รักใจ เราก็ไม่ทุกข์เพราะกายเพราะใจ ถ้าเรารักกายรักใจมาก เราก็ทุกข์มาก ถ้าเราเห็นความจริงของกายของใจนะ มันจะค่อยๆ คลายความรักลงไป ความจริงของมันไม่น่ารัก อย่างความจริงของร่างกายนี้มีแต่ทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลานะ หายใจออกหายใจเข้าเต็มไปด้วยความทุกข์นะ ใครไม่เชื่อก็ลองหายใจเข้าอย่างเดียว หรือหายใจออกอย่างเดียว เดี๋ยวก็จะรู้ว่าทุกข์อย่างไร



๕.๑๒ คาถาแก้จน

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๕]

จิตใจที่เข้าไม่ถึงธรรมะมันอ่อนแอ มันพร้อมจะหาอะไรก็ได้มาช่วยเรา ส่วนจิตใจของชาวพุทธนี่ เป็นจิตใจที่ห้าวหาญเข้มแข็ง ช่วยตัวเอง ไม่งอมืองอเท้านะ ช่วยตัวเองอยู่ในหลักของศีลธรรมตามที่พระพุทธเจ้าบอก อย่างเกิดมายากจน ไม่ใช่ไปขอให้เทวดาช่วยให้หายจน นั่นโง่นะ ถอยหลังไปหลายพันปีเลย เกิดมาจนแล้วก็หาอะไรมาห้อยให้เฮงให้รวย ไม่เฮงรวย แต่เฮงซวยนะ อย่างน้อยเสียเงินไปเป็นแสนๆ ไปซื้อมา

อยากรวยเหรอ พระพุทธเจ้าก็สอนคือ ขยันทำมาหากิน อุฏฐานสัมปทา ขยันหาทรัพย์ อย่ามัวรีรอ งานสุจริตนั้นมีเกียรติพอ อย่ารั้งรอ เร่งทำกิน ได้มาแล้วต้องรู้จักรักษา อารักขสัมปทา ได้สมบัติมาแล้วต้องรู้จักรักษา ต้องรู้จักกัลยาณมิตตตา คบคนที่ดี คนที่แนะนำในสิ่งที่มีประโยชน์ ตั้งแต่ประโยชน์ในการทำมาหากินจนถึงประโยชน์ในการดำรงชีวิต ไปคบคนที่ไม่ดี ชักพาไปในทางเสียหาย ยังไงก็ไม่รวยนะ แล้วอีกอันหนึ่งคือสมชีวิตา คือเสมอต้นเสมอปลาย ใช้ชีวิตแบบพอเหมาะพอควร ไม่บริโภคอะไรที่เป็นส่วนเกินมากนัก

ทุกวันนี้เราบริโภคส่วนเกินมหาศาลนะ อย่างเสื้อตัวหนึ่งราคาร้อยบาทสองร้อยบาทก็มีใช้ไหม ต้องใส่ตัวละหมื่นสองหมื่น เราบริโภคส่วนต่างตรงนี้นะ ความจริงไม่ได้บริโภคอะไร แต่ถูกเขาหลอกว่าใส่แล้วมันโก้ ใส่แล้วมันน่าภูมิใจ ไม่เหมือนคนอื่น เหนือคนอื่น ดูสิอยากเหนือคนอื่นนะ คือสนองอัตตา ถ้าได้ใส่สินค้านี้ มีสินค้านี้ แล้วมันเหนือคนอื่น มันสนองอัตตาทั้งหมดเลย มันเอากิเลสมาหลอกเราให้เรายากจน มีเงินเท่าไหร่ก็ไปทุ่มให้เขาหมด ถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสติปัญญานะ รู้จักหากิน รู้จักดำรงตน รู้จักใช้จ่ายอะไรให้พอเหมาะพอควร ไม่จนหรอกนะ นี่เป็นคาถาแก้จนนะ เอาอะไรมาห้อยแล้วมันจะหายจนได้อย่างไร หนักคอด้วย เดี๋ยวนี้ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อันใหญ่ๆ อีกหน่อยคงเหมือนกับจี้โบราณ เคยเห็นไหม จี้ ใครเคยดูลิเกสมัยโบราณ

ดังนั้นถึงจะมีศรัทธา แต่ไม่มีปัญญานะ ก็ตกเป็นเหยื่อ กระทั่งศรัทธาต่อพระนะ เข้าวัด เขาหลอกให้สร้างโน่นสร้างนี่ สร้างเข้าไป สร้างแล้วจะไม่ตกนรก ก็มันตกนรกตั้งแต่จ่ายเงินไปแล้ว ทำบุญ หมดเนื้อหมดตัว บางคนนะ ขายบ้านไปบริจาคทำบุญ กลับบ้านสามีเตะเอานะ หมดแล้วบุญ จิตใจเศร้าหมอง ดังนั้นมีศรัทธาก็ต้องมีปัญญา มีปัญญาก็ต้องอาศัยศรัทธา มีวิริยะความเพียรมากไป จิตใจฟุ้งซ่านก็ต้องทำความสงบเข้ามา มีความสงบมากไป จิตใจซึมเซาขี้เกียจขี้คร้าน ไม่เดินปัญญานะ

จะมีอยู่ตัวหนึ่ง สังเกตไหมว่าไม่มีคู่ คือสติ ตัวอื่นมากไป น้อยไป ไม่ดี สติยิ่งมากยิ่งดี หลวงพ่อใช้คำว่ามาก หมายถึงสติยิ่งเกิดบ่อยยิ่งดี ไม่ใช่สติกล้าแข็งแล้วยิ่งดีนะ สติกล้าแข็งเป็นวิปัสสนูฯ สติกล้าแข็งไป เร้าใจตัวเองให้แข็ง อย่างนี้ใช้ไม่ได้ จิตใจกระด้าง

๕.๑๓ คาถาทำให้รวย

[๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๖]

ตอนแรกๆ ก็มีคนมาขอเครื่องรางของขลังเหมือนกัน หลวงพ่อก็ไม่มีให้ ตอนนั้นบวชไม่นานนะ อยู่เมืองกาญจน์ มีผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามาในวัด หิ้วปิ่นโตมาด้วย เอาปิ่นโตมาถวาย ถวาย เราก็ฉันให้ เสร็จแล้วก็บอกว่าจะมาขอของดี โอ้ย ของดีเหรอ ของดีต้องปฏิบัติ ต้องลงมือทำเอา โอ้ ไม่เอาไม่เอา อยากได้ของวิเศษน่ะ ของขลัง มีพระเครื่องไหม บอกไม่มี ไม่ได้สร้าง ไปๆ มาๆ นะ แกหันไปหันมา ขอเอากรรไกรตัดจีวรท่านไปหน่อยได้ไหม เนี่ยมันจะเอาให้ได้นะ บอก เฮ้อ อย่ามาตัดนะ เรามีผ้าอยู่ผืนเดียว ตอนนั้นบวชใหม่ๆ นะ มาตัดของเราแล้วจะเอาอะไรใช้ล่ะ บอก อย่างนั้นมีคาถาไหม นี่วัตถุไม่ได้แล้ว ขอคาถาที่ทำให้รวย

บอกว่า อ้อ อยากได้คาถารวย มี ท่องไว้นะ (เตรียมท่องใหญ่นะ) ข้อที่หนึ่ง อุฏฐานสัมปทา ขยันหาทรัพย์ อย่ามัวรีรอ อู้ย อย่างนี้ไม่เอา บอก เฮ้ย คาถานี้แหละของจริง คาถาของพระพุทธเจ้านะ อุฏฐานสัมปทา ขยันหาทรัพย์ อย่ามัวรีรอ งานสุจริตนั้นมีเกียรติพอ อย่ารั้งรอ รีบทำกินไวๆ พอได้มาแล้วก็ต้องรู้จักรักษาเอาไว้ใช่ไหม อารักขสัมปทา อย่าให้ทรัพย์นั้นวอดวาย กัลยาณมิตตตา การคบมิตรสหาย คบเพื่อนดีก็จะสบาย คบเพื่อนร้ายก็จะวอดวายตรอมตรม แล้วก็สมชีวิตา ดำรงชีวิตที่พอเหมาะพอสม ทำได้สี่อย่างนี้รวย

อู้ย ยายคนนี้ร้องจ๊ากเลย ไม่เอาคาถานี้ อยากได้แบบท่องๆ แล้วรวย บอก ไม่มีคาถาอย่างนั้นไม่มี บอก โอ้ย พระวัดนี้ไม่ขลัง ไปเลยนะ ขออะไรก็ไม่ให้สักอย่าง ขอพระเครื่องก็ไม่มี ขอเหรียญก็ไม่ให้ ขอตัดจีวรก็ไม่ยอม ขอคาถา ให้คาถาอะไรก็ไม่รู้ที่มันต้องลำบาก อยากได้อะไรที่มันสบาย อยากได้ของสบาย ไม่มีจริงหรอกนะ ทุกอย่างเป็นเรื่องของกรรมทั้งสิ้น อยากได้มรรคผลนิพพานก็ต้องทำเอา อยากเป็นคนดีก็ต้องทำเอา อยากไปลงนรกก็ต้องทำเอา ต้องทำเอาเองทั้งสิ้นเลย ไม่มีหรอกที่ได้ลอยๆ ฟรีๆ น่ะ

ชาวพุทธต้องไม่เชื่ออะไรที่งมงาย แต่เชื่อเหตุ เชื่อผล เชื่อกรรม เชื่อการกระทำของเรา ทำแล้วต้องมีผล อย่างนี้ ฉะนั้นเราลงมือทำสิ่งที่ดีๆ แล้วเราจะได้สิ่งที่ดีๆ เราทำความดี บางคนก็เจ้าทิฏฐินะ ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป เอาอะไรมาวัด บอกทำชั่วแล้วรวย เนี่ยสับสนระหว่างรวยกับดีแล้ว ทำดีมันดีต่างหาก ทำดีไม่ได้บอกว่ารวย อยากรวยก็ต้องไปทำอะไรที่ได้เงินมา คนละเรื่องกัน ทำดีแล้วมันดี ดีแล้วอย่างไร ดีแล้วมีความสุข ทำไปแล้วจิตใจเรามีความสุขความสงบ ฉะนั้นเราก็ต้องสู้นะ ต้นทางอย่างนี้ ปลายทางจะเป็นอย่างนี้ รู้เหตุรู้ผล ฉะนั้นเราหัดเจริญสติไปแล้ววันหนึ่งจิตใจเราจะห่างออกจากโลก

๕.๑๔ อยู่อย่างพอเพียงจะมีส่วนเหลือ

สังเกตดูว่าพัฒนาเศรษฐกิจมาตั้งแต่ปี ๐๔ หายนะไปหมดแล้ว ทรัพยากร ทำอันนี้เสียอันนี้ไป ทุ่มลงไปแก้อันนี้ เสียอันนี้ไปอีก อยากได้ผลผลิตเยอะๆ เพิ่มการผลิต เพิ่มการผลิตแล้วใครสบายบ้าง ใครมีความสุขบ้าง แต่เดิมหลวงพ่อเคยถกปัญหากัน บอกแต่ก่อนชาวนาทำนาปีละครั้ง ทำไมมันพอกิน เดี๋ยวนี้ทำปีละสามครั้ง ทำไมไม่พอกิน มันเกิดอะไรผิดขึ้นมา แต่ก่อนคนไม่ค่อยมีสตางค์ แต่มีความสุข มีอยู่ มีกิน มีสุข เดี๋ยวนี้มีสตางค์ แล้วมีความสุขไหม บางคนไม่มีเวลาใช้สตางค์นะ มีบ้านหลายๆ หลัง มันอยู่ได้จริงหรือเปล่า มันถูกหลอกตลอดเลยนะ แต่ถ้าเราค่อย ๆ มาเรียนรู้ลงที่กายลงที่ใจนะ ส่วนเกินพวกนี้จะหายไป ชีวิตเราจะไม่เหนื่อยเท่าทุกวันนี้ ทุกวันนี้เราต้องเหนื่อยมากนะ ดิ้นรนทำมาหากินมากมาย เพื่อไปหาส่วนเกินที่ไม่ได้ใช้ประโยชน์หรอก เยอะแยะเลย อย่างเราต้องมีรถหลายๆ คัน ที่จริงเวลานั่ง นั่งได้คันเดียวใช่ไหม ฉะนั้นเราไปหาสิ่งที่เป็นส่วนเกินมากมาย เพราะว่าความอยากมันหลอกเรา สังคมก็หลอกเด็กให้มีแต่ความอยากมากขึ้นๆ จะได้ซื้อเยอะๆ จะได้ผลิตให้มาก ผลิตมาก ทรัพยากรก็ใช้มาก ก็ใช้เกินความจำเป็น ก็ใช้อย่างฟุ่มเฟือย หายนะหมด เสียหายหมด นี่พัฒนาแบบหลงทาง ในหลวงเก่งนะ ให้พอเพียงน่ารัก ในหลวง

เราชาวพุทธต้องรู้จักประมาณ ฝรั่งมันไม่รู้จักประมาณนะ มันรู้สึกมีตัณหาขึ้นมาถ้าสนองตัณหาได้จะมีความสุข เพราะตัณหามีธรรมชาติโตไปเรื่อยๆ ได้แค่นี้ มันต้องการมากขึ้นไปอีก ไม่เคยเต็ม พระพุทธเจ้าจึงมาสอนให้เรารู้เท่าทันกายใจของเรา มันจะจำกัดความต้องการลงมาเหลือเท่าที่จำเป็น เราก็จะมีส่วนเกินล่ะคราวนี้ เดิมมีแต่ไม่พอนะ แต่ถ้าเรารู้จริงๆ ว่าชีวิตเราต้องการแค่นี้เอง มันจะเหลือส่วนเกินเยอะแยะที่จะเจือจานคนอื่นได้ วิถีของชาวพุทธ วิถีของตะวันออกไม่ได้เหมือนฝรั่งนะ เขาแข่งกันบริโภค

พวกเราต้องตั้งสติให้ดี มิฉะนั้นพอเศรษฐกิจทรุดลงมาอีกรอบหนึ่ง เดี๋ยวจะกลุ้มใจตาย ฆ่าตัวตาย ต้องเตรียมตัวเอาไว้ให้ดี ฝึกดูจิตดูใจของเราเอาไว้ ดูใจของเรา ถ้าอยู่ตามความจำเป็นแล้ว อยู่ได้อย่างสบาย คราวนี้จะมีส่วนเหลือด้วย ส่วนเกินด้วย ในชีวิตเรามีส่วนเกินเยอะนะ อย่างกลับบ้านไปสำรวจในตู้เสื้อผ้าเรา เสื้อตัวไหนปีหนึ่งแล้วไม่เคยหยิบนะ เอาไปให้คนอื่นได้เลย มันคงไม่ได้ใช้แล้วชาตินี้

๕.๑๕ ถ้าเราใช้ชีวิตสมเหตุสมผล เราจะไม่เหนื่อย

[๗ มิถุนายน ๒๕๕๐ : นาที ๒๒]

จริงๆ พวกเราภาวนาเพื่อจะไปสู่อิสรภาพ ถึงวันหนึ่งเราจะเป็นอิสระในขณะที่คนทั้งโลกไม่มีอิสระ คนทั้งโลกตกอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งอื่นหรือคนอื่น อย่างเราต้องอยู่กับคนนี้เราถึงจะมีความสุข ดังนั้นเราต้องเอาใจคนนี้ เราต้องเสียอิสรภาพไปบางส่วน อย่างพวกที่แต่งงาน รู้สึกไหม คนที่แต่งแล้ว เราสูญเสียอิสรภาพไปบางส่วนเพื่อที่จะได้บางอย่างมานะ

เพราะฉะนั้นอิสรภาพของชาวโลกนี่ ไม่ใช่อิสรภาพที่แท้จริง ไม่มีอิสรภาพหรอก แต่ว่าเราภาวนาไปเรื่อยนะ วันหนึ่งใจเราไม่ได้เกาะเกี่ยวกับอะไร เรามีความสุขอยู่ด้วยตัวของเราเองได้ เรารู้สึกเลย เรามีอิสระ แต่ว่าก็ภาวนากันหลายปีหน่อย แต่ละวันๆ ให้ใจมันอิสระมากขึ้นก็ยังดีนะ ให้ทิศทางของมันดีขึ้นๆ ใช้เวลาค่อยๆ เรียนรู้จิตตนเองไป จนรู้เลย จิตนี้ไปติดไปข้องไปยึดไปถือสิ่งโน้นสิ่งนี้แล้วจิตก็ไม่มีอิสรภาพ จิตมีความทุกข์ขึ้นมา

คนในโลกอยากอิสระนะ อยากทำอะไรได้ตามใจ อยากมีเสรีภาพ แต่ไม่มีจริง เราถูกอะไรต่ออะไรจำกัดเราไว้เยอะเลย ต้องอยู่กับคนนี้ถึงจะสุข ต้องได้กินอันนี้ถึงจะสุขเห็นไหม เสียอิสรภาพเพราะอาหารแล้ว เพราะรส ต้องไปฟังเพลงนี้ถึงจะมีความสุข นักร้องคนนี้ชอบ ต้องฟังคนนี้ ตกเป็นทาสไอ้คนนี้แล้ว ต้องหาเงินไปซื้อเทปมันมาแล้วนะ หรือต้องได้วัตถุนี้ มือถือต้องรุ่นนี้ นาฬิกาต้องยี่ห้อนี้ กระเป๋าต้องอย่างนี้ ไม่มีอิสรภาพเลย ชีวิตพึ่งพาสิ่งภายนอกที่เกินจำเป็นไปเยอะแยะเลยเหนื่อย

ถ้ามนุษย์เราฉลาดนะ พออยู่พอกินพอเพียงอย่างที่ในหลวงสอน เราจะไม่เหนื่อยเท่านี้หรอก ทุกวันนี้เราต้องผลิตมาก ทำงานมากนะ เพื่อจะไปบริโภคของส่วนเกินซึ่งไม่ค่อยมีประโยชน์อะไร หลายคนทำงานหนักนะ ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน เครียด ต้องไปหาหมอซื้อยาแก้เครียดมากิน เห็นไหม ทำงานจนต้องไปซื้อยาแก้เครียดมากิน หรือทำงาน

จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย ต้องเสียสตางค์ไปเข้าฟิตเนส อะไรอย่างนี้นะ เราเอาเวลาในชีวิตของเราไปทำมาหากินจนเต็มเหนี่ยวเลย จนตัวเองโทรมไปทุกๆ ด้านนะ ทั้งกายทั้งใจ แล้วก็เอารายได้ที่ได้มานี่นะ มาแก้ความโทรมของกายของใจ ใช้ชีวิตที่น่าสงสารจังเลย

แต่ถ้าไม่ใช้ชีวิตอย่างนี้ คนเขาก็ดูถูกอีกว่าไอ้นี่ไม่มีปัญญา ถือกระเป๋าถูกจัง เอาอย่างพระสิ ถือย่าม ไปไหนก็หิ้วย่ามไปนะ พระชุดเดียวเที่ยวรอบโลกเลย กินข้าวก็กินวันละบาตรเดียว จริงๆ ชีวิตคนเราต้องการอะไรไม่เยอะเท่าไหร่หรอก แต่ความต้องการของตัณหาเนี่ย มันไม่มีที่สิ้นสุด มันเลยเหนื่อย

แต่ถ้าเราหัดดูจิตดูใจ รู้ทันตัณหานะ ตัณหาดับลงไป เราจะดำรงชีวิตด้วยเหตุผลแล้ว แค่นี้พอแล้ว

อย่างใครมาเล่าให้ฟังก็ไม่รู้ว่า มีรถคันละยี่สิบห้าล้าน แล้วไปเติมน้ำมัน เติมผิดประเภทรถเลยพัง กลุ้มใจนะ ไอ้คนที่เติมน้ำมันก็กลุ้มใจหนักเข้าไปอีก ถามว่าทำไมคนเราต้องใช้รถคันละยี่สิบห้าล้าน ใช้คันละสี่ห้าแสนได้ไหม ใช้ไม่ได้เพราะว่าที่นั่งในรถไม่ได้เอาไปแต่ร่างกายนะ ไม่ได้เอาก้นไปอย่างเดียว เอาหน้าไปด้วย เลยต้องนั่งแพงหน่อย ถ้าเราใช้ชีวิตโดยการรู้ทันใจของเรา เราจะใช้ชีวิตสมเหตุสมผล เราจะไม่เหนื่อยเท่านี้หรอก คนทุกวันนี้เหนื่อยเกินไป เครียดนะ แล้วก็ชีวิตไม่เห็นอนาคตเลย แต่ละปีๆ นะ รอช่วง weekend (วันหยุดสุดสัปดาห์) หรือไม่ก็รอวันพักผ่อน เก็บวันลาไว้ เหนื่อยแทบตายเลยเพื่อจะได้พักผ่อนไม่กี่วัน

หลวงพ่อเคยอ่านหนังสือเรื่องหนึ่ง มีผู้ชายคนหนึ่งนะ ออกไปจับปลานิดๆ หน่อยๆ นะ แล้วกลับมานอน พอดีเศรษฐีไปเที่ยวแถวนั้น ไปเห็นเข้า ก็เลยบอกว่า you (คุณ) ทำไมโง่ you ทำไมไม่เพิ่มชั่วโมงทำงานขึ้น จับปลาให้นาน ไม่ใช่จับชั่วโมงสองชั่วโมง พอกินแล้วเลิก บอก you จับให้เยอะๆ สิ ถามว่าจับเยอะเพื่ออะไร อ้าวจะได้มีเงินเหลือ จะได้มีเงินเยอะๆ ขึ้น พอมีเงินเยอะนะ you อย่าโง่นะ you ต้องไปซื้อเรือที่ลำโตกว่านี้ you จะได้จับปลาได้เยอะกว่านี้อีก นี่แนะเขาไปเรื่อยนะ ตานี่ก็นั่งฟังไป แล้วอย่างไรอีกล่ะ ก็บอกว่าต่อไปนะ you ไม่ต้องทำเอง you ก็เป็นเจ้าของกิจการมีเรือหลายลำ มีลูกน้องทำ you บริหารไป แล้วถามว่าสุดท้ายจะได้อะไร ก็บอกตอน you แก่ๆ you จะมีเงินเก็บก้อนเบ้อเร่อเลย แล้ว you จะได้ใช้ชีวิตที่มีความสุขมากเลยทุกวัน you จะมีเวลาไปนั่งริมทะเล ตกปลา มีความสุข ผู้ชายคนนี้ก็บอกว่าตอนนี้ฉันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้วนะ คือคนเราถูกอะไรหลอกก็ไม่รู้ อย่าโง่มากนะ โง่นิดหน่อยพอ

๕.๑๖ เจ้ากรรมนายเวร

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๕๕]

เจ้ากรรมนายเวร จริงๆ แล้วคือชนกกรรม บางคนเข้าใจว่า พอทำใครไว้แล้ว เขาจะมาตามล้างแค้น จริงๆ แล้วไม่ใช่ คือกรรมของเรานี่แหละคือเจ้ากรรมนายเวรตัวจริง ตัวกรรมที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรนี่นะ ภาษาแขกเพราะๆ เลยเรียกว่าชนกกรรม ชนกที่แปลว่าพ่อ คือกรรมที่ทำให้เราเกิดมาเป็นแบบนี้ บางคนทำกรรมมาดี เคยถือศีลมาก่อนก็เกิดมาสวย เคยทำทานมาก็เกิดมาร่ำรวย นี่คือมีชนกกรรมที่ดีส่งผลมา แต่นี่คือของอดีตไม่สำคัญเท่าไหร่ ที่สำคัญคือกรรมปัจจุบันต่างหาก พอหล่อแล้วจีบเมียชาวบ้าน รวยแล้วใช้ทรัพย์สินที่มีไปเบียดเบียนคนอื่น เอาพื้นฐานที่ดีไปทำชั่ว อย่างนี้ก็มีนะ บางคนมีชนกกรรมเกิดมายากจนแต่ทำกรรมดี ขยันทำมาหากิน รู้จักดำรงตนอย่างดี ไม่คบคนเกเรก็ร่ำรวยขึ้นมา ดังนั้นชนกกรรมแค่ส่งผลขึ้นมา เจ้ากรรมนายเวรแค่ส่งผลให้เราต้องเจอปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ แต่เมื่อเราเจอปรากฏการณ์แต่ละอย่างแล้ว เราต้องทำกรรมปัจจุบันต่างๆ ให้ดีที่สุด ไม่ใช่ฝากชีวิตไว้กับเจ้ากรรมนายเวรในอดีตนะ ถามว่าอย่างเราไปตีหัวคนๆ หนึ่ง หัวแตกไปเนี่ย เขาจะต้องมาตีหัวเราไหม ไม่จำเป็นเลยนะ เจ้ากรรมนายเวรของเราอาจจะตกนรกอยู่ตอนนี้ แต่คนอื่นมาตี เห็นไหม ไม่จำเป็นต้องคนเก่าหรอก

ดังนั้นไม่ต้องไปติดสินบนเขานะ แค่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเรามีเจ้ากรรมนายเวร มันก็มีตัวกูผู้รับกรรมรับเวรอีกนั่นแหละ ถ้าเราภาวนาจนไม่มีตัวเราแล้ว เจ้ากรรมนายเวรจะไปยุ่งกับใครก็ช่างเขาประไร

แต่ก็มีเหมือนกันนะ อย่างผีอาฆาตอย่างนี้ก็มี เมื่อก่อนหลวงพ่อรู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง แกเป็นจ่า ตอนแกเกษียณได้เป็นนายร้อย ตอนแกเป็นเด็กสาวๆ แกไปทอดกฐิน ขณะที่เขาทำพิธีอยู่ แกถูกผีสิง ผีบอกว่าจะต้องเอาชีวิตแกให้ได้ พวกญาติโยมก็ไปตามพระมาเจรจาว่าทำไมจะต้องไปฆ่าเขา เขาก็บอกว่าอาฆาตมานานแล้ว ชาติก่อนๆ นี่ ผู้หญิงคนนี้เป็นลูกเศรษฐี ผีเป็นทาสผู้ชาย วันหนึ่งไปแอบดูเขาอาบน้ำ พอผู้หญิงรู้เข้า ไปฟ้องพ่อ เลยโดนจับมาเฆี่ยนจนตาย พอตายแล้วก็เอาศพมาฝังอยู่ที่ต้นพิกุลนะ เขาเลยตั้งปณิธานว่าต้องฆ่าผู้หญิงคนนี้ ต้องกินเลือดผู้หญิงคนนี้ให้ได้ เขาบอกว่า ผู้หญิงคนนี้อาบน้ำไม่ระวัง เราไปเห็นว่ามีปานที่ขาด้วย ชาตินี้มันก็มี มันเปิดโปงด้วยนะ ผี ค่อนข้างจะเป็นผีลามกจริงๆ นิสัยเดิมชอบดูก็ดูอีก เสร็จแล้วไปขุดนะ เจอกระดูกถูกโซ่มัดไว้ด้วย สมภารก็เจรจาบอกว่าให้เขาทำบุญไปให้ก็แล้วกัน อย่าไปอาฆาตเขาเลย ผีก็บอกว่าต้องเอาเลือดมาสังเวยมันนะ

พอดีมีหมอคนหนึ่งก็ดูดเลือดไปฉีดใส่กระดูกผี ผีก็ออก แต่ก็มาคอยหลอกเรื่อยๆ เวลามันจะมา มันจะมาตอนเย็นๆ โพล้เพล้ บรรยากาศจะวังเวงนะ มันจะหลอก เวลามันจะแกล้ง แต่หลวงพ่อไม่ได้ถามนะว่ามันแกล้งอย่างไร แกกลัวที่สุดเลย ก็พากเพียรนะ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เขาทุกวันๆ อยู่มาหลายปี วันหนึ่งมันมาหา เรียบร้อยมาแล้ว บอกว่ามันพอใจแล้ว มันจะไปเกิดแล้ว ไม่อาฆาตแล้ว มันก็เลยหายไป ผู้หญิงคนนี้ก็เลยชอบทำบุญ คุณ ท. เลียงพิบูลย์ เคยไปสัมภาษณ์เอาเรื่องนี้ไปเขียน พอดีไปเจอตัวแกเข้า แต่ก่อนทำงานอยู่ด้วยกัน แบบนี้ก็มีเหมือนกัน แต่ว่าอย่าเอามาเป็นเจ้าหัวใจเรานะ เห็นไหม เขาไม่ได้แก้ปัญหาด้วยการทำอะไรเลย เขาแก้ปัญหาด้วยการสร้างความดีในปัจจุบัน เขาทำบุญ เขาทำทานของเขาไปเรื่อย

เพราะฉะนั้นไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นนะ สร้างความดีไว้ ความดีช่วยคุ้มครองเรา บุญกุศลติดตามรักษาเราไป เส้นทางเดินในสังสารวัฏยาวไกลที่สุดเลย ระหกระเหินที่สุด น่ากลัวที่สุด มีโอกาสนะ ชาตินี้ได้สร้างคุณงามความดีนะ ทำให้เต็มที่นะ อย่าทำแบบยึกยักยึกยัก ทำยึกยักแล้วเมื่อไหร่มันจะจบไป

๕.๑๗ ธรรมะจากมัดตราสังข์ ยึดอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้น

[๓๑ มีนาคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๔]

การภาวนาไม่ใช่เรื่องยากเรื่องเย็นนะ แต่ต้องใจถึงๆ จริงใจ ซื่อสัตย์กับตัวเองที่จะเรียนรู้ตัวเอง ความไม่ดีของเราซ่อนเร้นอยู่เยอะในแต่ละคน เก็บขยะไว้เต็มไปหมดเลย เปิดคลังมหาสมบัติออกมา เจอขยะ ต้องอาศัยความตั้งใจจริง กล้าสละประโยชน์ส่วนน้อยก็คือความสุขอย่างโลกๆ ความสุขทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ไม่เห็นจะมีอะไรนักหนาเลย ความสุขของโลกมีนิดเดียว คับแคบ ลองมาศึกษาปฏิบัติธรรม แล้วจะพบความสุขที่ยิ่งใหญ่ ความสุขในโลกเหมือนเราเป็นปลาทองอยู่ในตู้แคบๆ ถูกเขาเลี้ยงไว้ อยู่ไปวันๆ ถึงเวลาก็มีกินมีอยู่ไปวันๆ เดี๋ยวก็ตาย เขาก็เอาตัวอื่นมาเลี้ยงแทน อย่างบ้านเรานะ อยู่ๆ ไป พอเราตาย คนอื่นก็มาอยู่แทน เมื่อก่อนมีเพลงด้วยซ้ำไปนะ พอเราตาย ทรามวัยพ้นมือ เมียเราก็ไม่รู้เป็นเมียใคร จำไม่ได้

ฉะนั้นต้องกล้า อย่าไปหลงกับความสุขทางตาทางหูทางจมูกทางลิ้นทางกายมากนักนะ ศึกษาปฏิบัติธรรม เรียนรู้ลงมาในกาย เรียนรู้ลงมาในใจของเราบ่อยๆ สิ่งที่เป็นภาระที่สุดสำหรับพวกเราก็คือกายกับใจของเรานี่แหละ มันเป็นภาระมาก อย่างร่างกายดูสิ เราต้องดูแลมันเยอะนะ ตั้งแต่หัวถึงเท้าเยอะแยะเลย รักหวงแหนที่สุดเลยนะ ทั้งๆ ที่ขี้ทั้งนั้นเลยนะ ลองไล่ลงมาตั้งแต่ขี้หัวถึงขี้ตีน เห็นไหม สูงสุดจนต่ำสุด มันวิเศษวิโสอะไรนักหนา ไปหลงกับมันทำไม ดูลงมานะ ดูลงมาในกาย ดูลงมาในใจ เมื่อใดหมดความรักในกาย หมดความรักในใจ ไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ ก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกแล้ว เพราะสิ่งที่เรายึดถือที่สุดก็คือกายกับใจของเรานี่เอง พอเราไม่ยึดถือในกายในใจแล้วมันก็จะไม่มีอะไรให้ยึดอีกแล้ว จิตใจมีแต่อิสรภาพ เพราะว่าเมื่อเราไปยึดอะไรไว้นะ เราจะไม่เป็นอิสระเพราะสิ่งนั้นแหละ อย่างเรายึดในทรัพย์สมบัติ เราไปไหนไม่รอดเลย ไปไหนเราก็ห่วงสมบัตินะ ไปไหนไม่ได้ เราไปยึดอะไรก็ติดอันนั้นแหละ ไปไม่รอด ยึดลูกยึดเมียไว้ก็ไปไหนไม่ได้ เป็นห่วง

คนโบราณท่านเปรียบดีนะ อย่างเวลาคนตาย เขาจะผูกมัดตราสังข์ แล้วเขาจะมัดสามข้อ มัดคอ มัดมือ แล้วก็มัดเท้า มัดคอบอกว่ามีลูกนะ เหมือนเอาเชือกผูกคอไว้ ทำไมผูกคอ รัดแน่นๆ กินไม่ลงนะ อย่างพ่อแม่คนไหนจนหน่อย เจอของอร่อยๆ กินไม่ลงนะ คิดถึงลูก มันถูกผูกคอไว้ มีสามีภรรยา เขาบอกว่าเหมือนถูกเอาปอผูกศอก ภาษาอีสานนะ คุณแม่น้อยเคยท่องให้หลวงพ่อฟัง มีลูกเหมือนเอาเชือกผูกคอ มีเมียเหมือนเอาปอผูกศอก มีสมบัติเหมือนเอาปลอกติดขา เวลาเรามีแฟนมีคู่ รู้สึกไหม เราไม่อิสระ เหมือนเราถูกมัดมือไว้ บางทีถูกมัดมือชกนะ มันไม่อิสระ นี่ความสุขของโลกนะ มีลูก เราทุกข์เพราะลูก เห็นไหม มีสามีภรรยา เราก็ไม่อิสระ จะทำอะไรเคยอิสระ มันก็ไม่อิสระแล้ว มันไม่คล่องตัว มีสมบัติเหมือนเอาปลอกติดขาไว้คือไปไหนไม่ได้ มีสมบัติต้องนั่งเฝ้าสมบัติไว้ ไปไหนก็กลัวหาย แล้วก็เป็นทุกข์นะ มีความทุกข์

ดังนั้นในโลก เรามีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า มีวัวก็ทุกข์เพราะวัว มีนาก็ทุกข์เพราะนา มีทรัพย์สมบัติก็ทุกข์เพราะทรัพย์สมบัติ ทีนี้คนในโลกไม่เข้าใจว่ามันเป็นทุกข์นะ อยู่ตามๆ กันมา ก็เที่ยวแสวงหา หวังว่ามันจะดี ได้มายิ่งเยอะยิ่งดี เพราะว่าไม่รู้ว่าเป็นภาระเยอะนะ คนเราไม่ได้ต้องการอะไรมาก มีแต่ความต้องการเทียมเยอะ ความต้องการเพื่อเอาหน้าเอาตาหลอกๆ ถ้าเรามาดูลงในกายในใจ เรายึดอะไรไว้เราก็ทุกข์เพราะอันนั้น สิ่งที่เรารักที่สุดคือกายกับใจ ไม่ใช่ลูกนะ บางคนบอกรักลูกที่สุด

จริงๆ ไม่ใช่ รักสามีภรรยามากที่สุด ไม่จริงหรอก โกหกนะ ใครมาบอกเราว่าผมรักคุณมากกว่าชีวิตผม ชี้หน้าเลยนะ บอกว่าโกหก คนที่เขาจิตปราดเปรียว เขารู้นะ อย่ามาโกหกนะ ไม่มีอะไรรักมากเท่าตัวเอง

หรือเรารักจิตใจของเรา เราอยากให้จิตใจของเรามีแต่ความสุขสนุกสนาน จิตใจมันก็สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างร้ายบ้าง แกว่งขึ้นแกว่งลงไปตามเรื่องของมัน ไม่ได้มีความสุขที่แท้จริง ถ้าเรารู้ลงในกายรู้ลงในใจ พอไม่ยึดกายเราก็ไม่ทุกข์เพราะกายแล้ว ไม่ยึดใจก็ไม่ทุกข์เพราะจิตใจ จะมีความสุขที่นึกไม่ถึง น้ำตาร่วงเลยนะ ว่าความสุขเช่นนี้ก็มีด้วยเหรอ อัศจรรย์ ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าอัศจรรย์จริงๆ สอนให้เรารู้กาย สอนให้เรารู้ใจ จนปล่อยวางกาย ปล่อยวางใจ เข้าถึงธรรมที่มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย อัศจรรย์ที่สุด ความสุขอย่างโลกๆ เป็นความสุขคับแคบ เป็นความสุขที่เจือด้วยความทุกข์เต็มไปหมดเลย รักอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ

๕.๑๘ เราผูกพันกับครูบาอาจารย์ แต่ครูบาอาจารย์ไม่ผูกพันกับเรา

[๒๔ มีนาคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๗]

อย่างพวกเราผูกพันกับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ไม่ผูกพันกับเราหรอก หลวงพ่อเคยไปเห็นรูปหนึ่งนะคือหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ดูลย์เวลาแสดงธรรมะนะจะนุ่มนวลอ่อนโยนแทบจะเอาเราใส่ตะกร้าเลยนะ ทะนุถนอม แต่พอท่านแสดงธรรมเสร็จแล้ว ถามเราว่าเข้าใจไหม เราจะบอกว่ายังไม่เข้าใจจะขอไปลองก่อน หรือบางตอนเข้าใจก็บอกว่าเข้าใจก้มลงกราบท่านนะ พอเงยหน้าขึ้นมา เราพบคนอีกคนหนึ่งที่ไม่รู้จักแล้ว คนแก่ที่นุ่มนวลใจดีคนนั้นหายไปอัตโนมัติเลย กลายเป็นคนคนใหม่ที่เราไม่สามารถสัมผัสหรือแตะต้องได้ ดังนั้นสภาวะของครูบาอาจารย์ที่ภาวนาดีแล้ว ท่านไม่ได้มาผูกพันกับใครเลยสักคนเดียว ถ้ายังต้องสัมผัสอยู่ก็เมตตากรุณาไปอย่างนั้นแหละ

เป็นสภาวะที่เราตามร่องรอยได้ยากที่สุดนะ ที่ท่านเทียบบอกว่าเหมือนรอยเท้านกในอากาศ นกเหยียบอากาศไว้นะ แล้วรอยเท้าอยู่ตรงไหน รอยเท้านกในอากาศไม่สามารถตามร่องรอยได้ ภาวนานะ มีทางอันเดียวที่เราจะรู้ได้ว่าสภาวะเหล่านี้เป็นอย่างไร คือเราต้องภาวนาให้ถึงตรงนี้ก่อน แล้วจะรู้ว่าครูบาอาจารย์ไม่ได้โกหกนะ เอาความจริงมาเล่าให้ฟังล้วนๆ เลย เป็นธรรมะที่อัศจรรย์ เข้าไปรู้เข้าไปเห็นทีแรกน้ำตาร่วงเลยว่าธรรมะขนาดนี้ก็มีด้วย ไม่ได้ร้องไห้เพราะดีใจเสียใจนะ แต่มันเป็นธรรมปีติ คือปีติในธรรมะของพระพุทธเจ้า

๕.๑๙ แผ่เมตตากับแผ่ส่วนบุญไม่เหมือนกัน

[๑ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๖]

แผ่เมตตากับแผ่ส่วนบุญไม่เหมือนกันนะ คนละอัน แผ่เมตตาคือแผ่ความรู้สึกเป็นมิตรออกไป เมตตากับคำว่ามิตรคำเดียวกัน เมตตาไมตรีคำเดียวกัน กระทั่งเมตไตรยนะ ชื่อพระศรีอารย์ เมตไตรย ไมตรี คำเดียวกัน

ถ้าแผ่ความรู้สึกเป็นมิตรแก่สิ่งทั้งหลายก็เรียกว่าแผ่เมตตา ถ้าระลึกถึงสัตว์ทั้งหลายขอให้มีส่วนได้รับผลบุญของเรา เรียกว่าแผ่ส่วนบุญ สองอันไม่เหมือนกัน ใช้คนละกรณีด้วยนะ อย่างเวลาเปรตมาหาเราเนี่ยไม่ใช่แผ่เมตตานะ ต้องแผ่ส่วนบุญ

๕.๒๐ สวดอภิธรรมเพื่อแสดงให้คนฟังรู้ว่ามีแต่สภาวธรรม

[๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๖๔]

งานศพในสมัยก่อน ท่านไม่สวดกันหรอก ท่านแสดงธรรม ทีนี้มาในยุคหลังๆ เนี่ยเราหาคนแสดงธรรมยาก ก็เลยสวดฯ (พระอภิธรรม) ขึ้นมา จริงๆ ก็คือการสาธยายธรรมบรรยายธรรมนั่นเอง ทีนี้ผอิญไปสวดเป็นภาษาแขก คนไทยเลยฟังไม่รู้

การสวดอภิธรรมก็เพื่อให้เห็นว่าจริงๆ แล้วนี่ไม่มีคน มีแต่สภาวธรรมที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา สภาวธรรมที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง สภาวธรรมที่ไม่ใช่กุศลและอกุศลบ้าง สอนธรรมะนั่นเอง เพื่อให้เห็นว่าไม่มีคน เมื่อไม่มีคนแล้ว มันก็ไม่มีคำว่าคนตาย คนแก่ คนเจ็บ

ถ้าผู้ใดมีปัญญาเห็นว่าไม่มีคนตายจริงๆ นะ ก็จะไม่เศร้าโศก ธรรมะจริงๆ เนี่ย เขาแสดงให้คนเป็นๆ ฟัง เพื่อจะได้ไม่เศร้าโศก ทีนี้รุ่นหลังๆ เราไม่เข้าใจ เราไปสวดภาษาแขกแล้วเราก็ไม่รู้ความหมาย

๕.๒๑ ธรรมะฝ่ายดีมีมาก

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑]

ธรรมะฝ่ายดีๆ ก็อีกเยอะแยะเลย อย่างฝ่ายดีๆ มีตั้งมากมาย ตั้งแต่หมวดที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ ขึ้นไป จนหมวดเกิน ๑๐ มีธรรมะดีๆ ที่ต้องปฏิบัติเยอะแยะเลย

อย่างหมวดที่ ๑ "โยนิโสมนสิการ" กว่าจะมีโยนิโสมนสิการก็ต้องฟังธรรมะ ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า จนใจเข้าใจหลักที่ท่านสอน เวลาเราจะพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันถึงจะแยบคาย

ธรรมะหมวดที่ ๒ ที่เราต้องเรียน อย่างเรื่อง "สมถะกับวิปัสสนา" ก็เป็นเรื่องที่มีเนื้อหาสาระเยอะแยะไปหมดเลย พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง คือสมถะกับวิปัสสนา" แต่ละเรื่องๆ มีเนื้อหามากมาย

ธรรมะหมวดที่ ๓ ที่ต้องเรียน อย่างเรื่อง "ไตรสิกขา" คือเรื่องสีลสิกขา เรื่องจิตตสิกขา เรื่องปัญญาสิกขา เรียนว่าทำอย่างไรจะมีศีล ทำอย่างไรจะมีจิตที่ตั้งมั่นพร้อมที่จะเจริญปัญญา และต้องเรียนวิธีที่จะเจริญปัญญา

หมวดที่ ๔ ก็มีธรรมะที่ต้องศึกษา เช่น เรื่อง "กิจในอริยสัจ ๔" ทำอย่างไรจะรู้ทุกข์ ทำอย่างไรจะละสมุทัย จะแจ้งนิโรธ จะเจริญมรรค

ในหมวดที่ ๕ เช่น ทำอย่างไรจะมี "พละ ๕" มี "อินทรีย์ ๕" คือมีสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่ละเรื่องๆ ต้องเรียนเยอะแยะไปหมดเลย

ในหมวดที่ ๖ เช่น เรื่อง "อินทรียสังวร ๖" ทำอย่างไรเมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบอารมณ์แล้ว เราจะสามารถสังวรไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ คือว่า ถ้าจิตยินดีขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตยินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทัน จิตก็จะไม่กระเพื่อมหวั่นไหว หลงยินดียินร้ายไปตามรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ที่มากระทบ

ในหมวดที่ ๗ ยกตัวอย่างนะ หมวดที่ ๗ เช่น เรื่อง "โพชฌงค์ ๗" กว่าโพชฌงค์ ๗ จะบริบูรณ์ก็มีงานต้องทำเยอะแยะเลย

ในหมวดที่ ๘ อย่าง "มรรคมีองค์แปด" กว่าองค์มรรคทั้ง ๘ จะประชุมกันขึ้นมาได้ไม่ใช่ง่าย

ในหมวดที่ ๙ อย่าง "โลกุตรธรรม ๙" มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ กว่าจะแจ้งนะก็ฝึกกันแทบเป็นแทบตาย

หมวด ๑๐ อย่าง "ทศบารมี" ทำอย่างไรจะสร้างบารมีให้เต็ม

๕.๒๒ ขอขมา ให้พร ขอพร

[๑๓ เมษายน ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๑]

เมื่อวานมีโยมมาขอสรงน้ำหลวงพ่อเยอะนะ โยมสรงน้ำกันแปลกๆ บางคนก็มาขอขมา บางคนมาให้พรหลวงพ่อ บางคนก็มาขอพรหลวงพ่อ ความจริงสรงน้ำ รดน้ำ มันมีทั้ง ๓ แบบ ขอขมาเอาไว้รดน้ำศพ ให้พรเอาไว้รดตอนแต่งงาน เอาไว้ให้พรคู่บ่าวสาว รดน้ำสงกรานต์ เอาไว้ขอพรผู้ใหญ่ ไม่ใช่มาให้พรผู้ใหญ่ เมื่อวานโยมมารดน้ำ ก็น่าเอ็นดูดี ให้พรเราบ้าง ขอขมาบ้าง

ปีไหนๆ นะ งานของเราก็คือภาวนา ตราบใดที่ยังไม่หมดความทุกข์ ก็ยังต้องภาวนา ภาวนาไปจนหมดความทุกข์ จุดหมายปลายทางของชาวพุทธคือการพ้นทุกข์ ของคนอื่นเขาอาจจะหาความสุขนะ อยู่กับพระเจ้า อยู่กับเทวดา อยู่กับพรหม อะไรอย่างนี้ เพราะหวังว่าจะมีความสุข พระพุทธเจ้าสอนให้เราหาทางพ้นทุกข์ เพราะว่าท่านเคยเวียนว่ายตายเกิดมามากมาย ก็พบว่า ไม่ว่าจะอยู่ในภพในภูมิใดๆ ก็มีแต่ความทุกข์ ไปเป็นเทวดา เป็นพรหม ถึงวันหนึ่งก็ตายเหมือนกัน ไม่มีอะไรในสังสารวัฏที่เป็นอมตะ เพราะว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งที่เที่ยงนะคือตาย ตายแน่ๆ นี่อวยพรวันสงกรานต์นะนี่

ฉะนั้นชาวพุทธเรานะ เราร่อนเร่เดินทางยาวนานในสังสารวัฏ เราไม่เชื่อว่าเวียนว่ายตายเกิดก็ไม่เป็นไร ลองสังเกตจิตใจของเราลงในปัจจุบัน จิตใจของเราก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ทุก ๆ ขณะ เดี๋ยวเราก็เป็นเปรตถ้ามีความโลภ เดี๋ยวเราก็เป็นอสุรกายเพราะว่ามีมิจฉาทิฏฐิ เดี๋ยวก็เป็นสัตว์นรกเพราะว่ามีโทสะ เดี๋ยวก็เป็นเทวดานะ อิ่มเอิบในผลบุญผลกุศลของเรา เดี๋ยวก็เป็นพรหมเพราะจิตใจของเรานิ่งสงบ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบเพราะมีศีลมีธรรม เมื่อจิตของเราเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจิตจะเข้าไปอยู่ในภพอะไร จิตก็มีความทุกข์ทุกแห่งเลย อันนี้สำหรับคนที่ไม่เชื่อเรื่องข้ามภพข้ามชาติ ไม่จำเป็นต้องเชื่อเพราะยังไม่เห็น เอาไว้ภาวนาแล้วเห็นจึงค่อยเชื่อก็ได้ ไม่สายเกินไป แต่อย่างน้อย

ต้องเห็นภพชาติที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นขณะๆ อันนี้สำคัญที่สุด เรื่องข้ามภพข้ามชาติก็สำคัญเหมือนกัน แต่ว่าไม่มีผลอะไรกับการปฏิบัติ

การปฏิบัติ อะไรเกิดขึ้นในกายในใจในขณะปัจจุบันก็คอยรู้เรื่อยๆ ไป เราจะเห็นภพหมุนเวียนอยู่ยิบๆ ตลอดเวลา เป็นภพน้อยๆ เล็กๆ สั้นๆ ไม่นานหรอก ทุกภพมีแต่เกิดแล้วก็ดับ ทุกภพมีแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น เมื่อไรเกิดภพขึ้นมาในใจ จิตใจก็มีความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ยึดถือในภพใดภพหนึ่ง ยึดถือในสภาวะอันใดอันหนึ่ง ทันทีที่ยึดถือก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ใจจะทุกข์ทันทีนะ อันนี้เป็นธรรมะที่ไม่มีใครเถียงได้ แต่ว่าเรื่องข้ามภพข้ามชาติเวียนว่ายตายเกิดเถียงกันได้ แต่ภพชาติในขณะปัจจุบันเป็นเรื่องเถียงกันไม่ได้ ลองดูซิ ถ้าภาวนาก็จะเห็นกันต่อหน้าต่อตานี่แหละ เพราะทุกข์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลานะ มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเลย

ภาวนาจนวันหนึ่งใจพ้นจากความทุกข์ ใจมันพ้นจากความทุกข์เพราะมันหมดความอยาก พอหมดความอยากมันก็หมดความปรุงแต่ง หมดความดิ้นรน หมดความดิ้นรน ก็คือไม่สร้างภพนั่นเอง หมดความดิ้นรนจิตก็หลุดจากภพนั่นแหละ หมดภพจิตก็เข้าสู่สันติสุขที่แท้จริง ดำรงชีวิตอยู่มีแต่ความสุข เราไม่คำนึงแล้วว่าตายแล้วจะไปไหน เพราะว่ามันเต็มบริบูรณ์อยู่ในขณะนี้แล้ว พวกเราบางคนใจมันดิ้นไม่เลิก เพราะมันหิวไม่เลิก แต่ถ้าเราภาวนาถึงขีดสุด ใจเราอิ่ม ใจเราเต็ม ใจเราก็ไม่ดิ้นนะ ถ้าใจเราไม่เต็ม ใจของเราไม่อิ่ม ใจเราก็ยังดิ้นรน ใจเราดิ้นคราวใดก็เป็นทุกข์ทุกที การดิ้นรนของจิตและสังขารเรียกว่าภพนั่นเอง

เวลามีงานศพ เคยได้ยินไหม เวลาพระขึ้นไปชักบังสุกุล บอกว่า "เตสัง วูปะสะโมสุโข" สังขารทั้งหลายสงบเสียได้เป็นสุข สังขารสงบเสียได้เป็นสุข ไม่ใช่คนที่นอนในโลงเป็นสุขนะ อันนั้นสุขหรือทุกข์ยังไม่แน่ กรรมชักพาไปไหนแล้วก็ไม่รู้ แต่ถ้าเมื่อไรสังขารในจิตของเรามันสงบระงับลงไป เราหมดความปรุงแต่งก็เหลือแต่รู้นะ ใจทำงานเป็นกิริยาล้วนๆ ไม่เข้าไปยึดถืออะไร ไม่เข้าไปปรุงแต่งอะไร ภาวะในจิตใจก็ไม่เกิดขึ้นมา มีแต่ความสุขล้วนๆ

พวกเราชาวพุทธมีบุญวาสนาได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เรารู้แจ้งว่าชีวิตเราเกิดมาเพื่อจะพ้นทุกข์ ต้องต่อสู้ต้องดิ้นรนเพื่อความพ้นทุกข์ในวันหนึ่งข้างหน้า คนไหนที่ต่อสู้มายาวนาน ต่อสู้ได้ดี วันเวลาแห่งความทุกข์ก็เหลือน้อยลงๆ คนหลงโลกก็เพิ่มเวลาแห่งความทุกข์ไปเรื่อยๆ เวียนว่ายไปเรื่อยๆ

๖
ข้อเตือนใจ

๖.๑ พระพุทธเจ้ามีธรรมเป็นที่พึ่ง

[๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๑]

เมื่อก่อนหลวงพ่อเคยสงสัยนะ เวลาอ่านพุทธประวัติตอนพระพุทธเจ้าตรัสรู้ แล้วท่านพิจารณาว่าท่านจะเอาอะไรเป็นสรณะ พระพุทธเจ้ายังมีสรณะเลยนะ อย่างพวกเรามีไตรสรณคมน์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง พระพุทธเจ้ามีใครเป็นที่พึ่ง ท่านบอกว่าท่านมีธรรมะเป็นที่พึ่ง แต่เดิมไม่เข้าใจ ว่าเอาธรรมะเป็นที่พึ่งเป็นอย่างไร เพราะธรรมะมีตั้งเยอะแยะ ไม่รู้จะเอามาเป็นที่พึ่งได้อย่างไร ความจริงเมื่อท่านไปเห็นสภาวธรรมที่พ้นจากความปรุงแต่งแล้ว ท่านจะรู้เลยว่าที่สุดแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้เอง ท่านเข้ามาถึงที่สุดแห่งทุกข์ตรงนี้แล้ว ธรรมะที่พ้นจากความทุกข์ พ้นจากความปรุงแต่งนี่แหละเป็นที่พึ่ง

ส่วนธาตุขันธ์เป็นของโลก เมื่อยังมีธาตุมีขันธ์อยู่ ก็เอามันมาทำประโยชน์ เที่ยวอบรมสั่งสอนผู้คน พระเณรเถรชีสอนไปหมด สอนเทวดา สอนมนุษย์ จนวันปรินิพพานท่านก็ทิ้งธาตุทิ้งขันธ์ไป เพราะฉะนั้นพวกเราต้องศึกษานะ ค่อยๆ เรียนไป เพื่อวันหนึ่งจะได้สิ้นทุกข์ตามท่านไป

๖.๒ ธรรมะเป็นของง่าย

[๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ (๒) : นาที ๑๒]

ที่จริงธรรมะนะของง่าย ใครๆ ไปเรียนธรรมะกับพระพุทธเจ้าถึงกับอุทาน บอกแจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า เหมือนเปิดของคว่ำให้หงาย ง่ายนะ คว่ำๆ อย่างนี้ จับหงายไม่ยาก ของเรามายุคนี้ สับสนพระเจ้าข้า ยากกว่าที่คิด อ้างไปโน่นเสียอีก

สมัยพุทธกาล มีคนไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วไปชมว่า สาวกของพระองค์สงบ แต่ร่าเริง ไม่มีไปชมกับพระพุทธเจ้านะ สาวกของพระองค์ซึมๆ พระเจ้าข้า น่าเลื่อมใสเพราะซึม ไม่ได้ชมอย่างนั้นนะ หรือสาวกของพระองค์เครียดดีพระเจ้าข้า แสดงว่าจริงจัง เครียดดีจังเลย ไม่ได้ชมอย่างนั้นนะ ฉะนั้นถ้ามีสติขึ้นมา เราจะสวย แล้วก็ร่าเริง ทำไมล่ะ เพราะจิตมันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มีความสุข

๖.๓ สิ่งภายนอกสร้างปัญหาให้เราได้ แต่จิตเราไปสร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง

[๓ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑๙]

ใจที่มันไม่ไปเกาะที่อะไร ไม่เดือดร้อน เสียงดังแค่ไหนก็ไม่เดือดร้อน ผู้หญิงสวยหรือไม่สวย ไม่สนใจ ใจเฉยๆ ใจไม่ทุกข์ไม่ร้อนอะไร เราเลยรู้ว่าจริงๆ โลกภายนอกมันทำความทุกข์ให้เราไม่ได้หรอก สิ่งภายนอกมันสร้างปัญหาให้เราได้ แต่จิตเราไปสร้างความทุกข์ขึ้นมาเอง อย่างสมมุติว่าเราเจอเสียงหนวกหู เราไม่ชอบ อยากให้เงียบ แต่เสียงมันไม่เงียบอย่างที่เราอยาก เราก็โมโหแล้ว จิตใจมีความทุกข์ หรือเราป่วยเราไม่สบาย เราอยากให้หาย ร่างกายมันไม่หายตามใจชอบ เราก็มีความทุกข์ เราไปอยากอะไรที่ไร้เดียงสาขึ้นมาเรื่อย ก็ทุกข์สิ แต่ถ้าเราไม่มีความอยากนะ เรารู้สภาวะทั้งหลายตามที่เขาเป็น เช่นเราไม่สบายรู้ว่าไม่สบายนะ เห็นว่ามันเป็นธรรมดา ร่างกายมันป่วยเป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมดาของมัน มันต้องป่วย ใจไม่หวั่นไหวนะ ใจไม่เป็นทุกข์ไปด้วย ป่วยแต่ร่างกาย

จริงๆ แล้วคนอื่นหรือโลกภายนอกทำร้ายเราได้แค่มันสร้างปัญหาให้เราเท่านั้น แต่เราสร้างความทุกข์ขึ้นมาแผดเผาตัวเองด้วยความอยาก ฉะนั้นให้เรารู้ทัน สภาวะใดๆ ปรากฏให้รู้ลูกเดียวเลย ถ้าเมื่อใดใจมีความยินดียินร้ายขึ้นมา มีความอยากขึ้นมา ใจก็จะมีความทุกข์ขึ้นมา แต่ถ้าใจรู้ทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เขาเป็นนะ แล้วก็ไม่กระเพื่อมหวั่นไหว อยู่สบายเงียบๆ มีความสุข อยู่อย่างนี้ดีที่สุด แต่ถ้าตาหูจมูกลิ้นกายใจกระทบอารมณ์ แล้วมันกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นมา ก็ไม่ว่ามัน มันเป็นธรรมดาของมัน ยังมีกิเลสอยู่ ยังกระเพื่อมอยู่ก็เห็นว่า เออ ธรรมดามันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่ใช่ว่าต้องดีตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดเราเห็นความเป็นธรรมดาของเขา รักความเป็นธรรมดาของเขา เราก็จะไม่ดิ้นรน เมื่อหมดความดิ้นรนในจิตใจ จิตใจก็พ้นจากความทุกข์เมื่อนั้นแหละ

ใจดิ้นรนก็คือใจปรุงแต่ง สร้างภพสร้างชาติ มีภพมีชาติ มีตัวมีตน ถ้ามีทุกข์ขึ้นมา ใจรู้สภาวะที่เกิดทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ รู้สภาวะแล้วจิตเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย หรือยินดียินร้ายก็รู้ทัน จิตไม่ถูกความยินดียินร้ายครอบงำ ก็คือไม่ถูกกิเลสครอบงำนั่นเอง เพราะยินดีก็ราคะครอบงำ ยินร้ายก็โทสะครอบงำ เรารู้ทัน จิตไม่ถูกครอบงำ จิตเป็นอิสระ อะไรเกิดขึ้นก็ได้ ตามองเห็นอันนี้ก็มีความสุข เห็นคนถูกรถทับกลางถนนและเทะเลย เดิมเห็นแล้วสยดสยอง เดี๋ยวนี้เห็นก็แค่เกิดธรรมสังเวช ไม่สยดสยอง มีใครมาด่าก็เฉยๆ เหมือนลมพัดผ่านต้นไม้ใบหญ้าเท่านั้นเอง ก็เฉยๆ ใจเกิดสงบสันติอยู่ ใจเราไม่ออกไปรับเสียอย่างเดียวนะ ความทุกข์มันมากระทบไม่ได้หรอก ความทุกข์มันกระทบเข้ามาได้เพราะเรายื่นจมูกออกไปให้เขาชกเองนะ จิตของเรานี่แหละหลงออกไปให้ความทุกข์มันมาย่ำยีเอง ฉะนั้นคอยรู้สึกเอานะ ง่ายจริงๆ

๖.๔ อย่าประมาท เพราะชีวิตเราเหมือนไต่ลวดอยู่บนขอบเหว

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๙]

ถ้าอ่อนแอท้อแท้ถดถอยเมื่อไหร่นะ ถอยไกลนะ ถอยไกล ไม่ใช่ถอยทีหนึ่งก้าวสองก้าว มันถอยกันเป็นชาติๆ นะ ถ้าในคัมภีร์เขาจะชอบว่าถอยครั้งละห้าร้อยชาติ บางทีถอยนานมากเลย อย่างพระอานนท์ สมัยก่อนจะเป็นพระอานนท์ ไปทำบุญมา แล้วขอให้มีรูปงาม ขอให้หล่อ อีกชาติหนึ่งเกิดมาหล่อเฟี้ยวเลย คราวนี้ก็ไปทำผิดศีล ประพฤติผิดในกาม ท่านบอก ท่านตายจากชาตินั้น ท่านเวียนอยู่ในนรกเนิ่นนาน นี่มีความสุขชั่วครั้งชั่วคราวแล้วท่านไปเวียนอยู่ในนรกนาน พ้นจากนรกขึ้นมานะ ท่านมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเกิดเป็นวัว บุญที่ทำความดีไว้นะ และก็อธิษฐานไว้ ก็ส่งผลให้เป็นวัวรูปหล่อ เป็นวัวสุดหล่อนะ ถ้าเข้าประกวดทีไรต้องชนะ สมัยโบราณเขาคงไม่ประกวดกัน ทีนี้เวลาเจ้าของเทียมเกวียนไปไหนมาไหน วัวสาวๆ ชอบมาวิ่งตาม เจ้าของรำคาญนะ เลยจับตอนไปอีก

นี่ท่านบอกว่าท่านถูกตอนอยู่ห้าร้อยชาติ ห้าร้อยชาติหมายถึงถูกตอนแล้วตอนอีกอย่างนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก เสร็จแล้วมาเกิดเป็นคนนะ เป็นคนที่ไม่สมประกอบล่ะ ผิดปกติทางเพศ ท่านบอกเป็นอยู่อย่างนี้อีกนาน กว่าจะสมประกอบคืนขึ้นมาได้ ดูสิทำผิดชั่ววูบเท่านั้นนะ เวียนอยู่นับเวลาเนี่ย นับไม่ถูกเลย

หรืออย่างบางคนโกรธเศรษฐี เศรษฐีเขาไปสร้างวัด อยากไปแกล้งเศรษฐีคนนี้ ไปเผาวัดเผากุฏิของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าในอดีต เพื่อจะแก้แค้นเขานิดเดียวเท่านั้นนะ ไปเผาวัด ไปเผากุฏิพระพุทธเจ้า จะให้เศรษฐีนั้นเจ็บใจเพราะเป็นคนสร้างวัด เศรษฐีนั้นใจถึงนะ ดีใจใหญ่ อุ๊ย ปลื้ม จะได้สร้างอีกแล้ว ได้ถวายวัดกับพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่งแล้ว เศรษฐีนั้นก็ได้ผลดีไปนะ ตานั่นเป็นเปรตอยู่ช้านาน ตลอดพุทธันดรหนึ่ง ช่วงที่เว้นว่างจากพระพุทธเจ้าน่ะ ตกนรกอยู่นานนะ แล้วก็ขึ้นมาเป็นเปรตอีกเป็นพุทธันดร ความผิดชั่ววูบให้ผลยาวนะ

เราอย่าประมาท เราเดินอยู่บนขอบเหวแท้ๆ เลย เหมือนเราไต่ลวดอยู่บนขอบเหวนะ ไม่ใช่เดินอยู่บนพื้นเรียบๆ เหมือนไต่เชือกไต่อะไรอยู่ พลาดพลั้งไม่ได้นะ ต้องสู้นะ มีคนหนึ่งรู้จักกัน ก็เคยพลาดพลั้ง เคยบวชเป็นพระ เป็นพระแล้วก็ถือศีลธรรมดานี่แหละ แต่ว่าไม่ได้ทำอะไร ไม่ได้ทำประโยชน์อะไร เพราะว่าสมัยโน้น ไม่มีการเรียนปริยัติหรือปฏิบัติอะไรเลย บวชกันตามประเพณีไปงั้น วันๆ อยู่ไปเรื่อยๆ นะ ตายจากชาตินั้นก็ไปเกิดเป็นวัว ไปใช้หนี้ชาวบ้านเขานะ แต่ว่าไม่ได้ทำกรรมชั่วอะไรนะ พอเป็นลูกวัว ชาวบ้านก็เอามาปล่อยไว้ในวัด มาถวายวัดอีก กลับมาอยู่วัดเก่าที่เคยเป็นพระนะ

ประมาทไม่ได้เลยนะสังสารวัฏเนี่ย พลาดแวบเดียวเนี่ยไปยาวมากเลย เหมือนเราไต่ภูเขา เราพลัดตกเหวลงมานะ ไม่ใช่ง่ายที่จะขึ้นไป ทุลักทุเลนะ ต้องเข้มแข็ง สู้กับกิเลสถอยไม่ได้ แต่สู้ต้องมีสติปัญญา เหมือนเราไต่เขาต้องมีสติปัญญา ไม่ใช่ไต่โง่ๆ ขึ้นไปนะ ตอนนี้เหนื่อยแล้วหยุดพัก หาซะง่อนหินพักผ่อน มีเรี่ยวมีแรงค่อยไต่ใหม่ เราภาวนาไปแล้วช่วงนี้เหน็ดเหนื่อยแล้ว ก็ให้ทำสมถะ ทำความสงบ สงบแล้วจิตใจมีเรี่ยวมีแรงแล้วมาเจริญปัญญารู้กายรู้ใจอีก กระดึบๆ ๆ ไปเรื่อย ไม่ท้อถอยนะ จะยากลำบากแค่ไหนก็ถอยไม่ได้นะ เป็นโอกาสดีมากๆ ของพวกเราแล้วที่ได้เจอศาสนาพุทธ

๖.๔ บุญกรรมของแต่ละคน

[๑๕ มีนาคม ๒๕๕๑ : นาที ๐๑]

หลวงพ่อสังเกตอย่างหนึ่งนะ ว่าคนที่แสวงหาธรรมะเนี่ย บางคนพอเริ่มหาก็เจอ บางคนต้องไปตกระกำลำบากมาช่วงหนึ่งถึงจะเจอ บางคนหาอย่างไรก็ไม่เจอ มันเป็นเรื่องของบุญของกรรมด้วย

อย่างบางคนชอบปาฏิหาริย์ ไม่สนใจเรื่องสติปัฏฐาน ฉะนั้นจะแสวงหาปาฏิหาริย์ไปเรื่อย หลวงพ่อรู้จักพระผู้ใหญ่องค์หนึ่ง ท่านก็อยู่กับครูบาอาจารย์รุ่นใหญ่ บริสุทธิ์หมดจด ไปหาท่าน ไปเยี่ยมท่านนะ ท่านจะชวนคุยเรื่องอภิญญา พอไปกราบท่านนะ ท่านก็วุบเร็วมากเลยนะ ดูหลวงพ่อปุ๊บ ท่านก็หน้าสลดนิดหน่อย ท่านบอก โอ้ ท่านปราโมทย์เดินทางตรง ผมต้องเดินทางอ้อม ถามทำไมหลวงพ่อต้องเดินทางอ้อม มันชอบ ไม่รู้เป็นอย่างไร หลวงพ่อชอบอภิญญา บอกหลวงพ่อสอนผมบ้างสิ ท่านบอกว่าอภิญญาเขาไม่สอนกันหรอก ต้องไปอยู่ด้วยกันนะ คลุกคลีแล้วก็ดูเอา แล้วท่านก็จะเล่าเรื่องพระอภิญญาต่าง ๆ นานา อายุเท่านั้นร้อยปี เท่านั้นร้อยปี ท่านไปเที่ยวหา นี่ถ้าสนใจเรื่องพวกนี้นะ มันก็ไปเรื่อยๆ

แต่ถ้าสนใจเรื่องความพ้นทุกข์ มันไม่ยากอะไร อยากพ้นทุกข์จริงๆ ก็ไม่ต้องไปค้นคว้าอิทธิปาฏิหาริย์อะไร อิทธิปาฏิหาริย์ไม่ทำให้พ้นทุกข์ ถ้าหวังความพ้นทุกข์จริงๆ ไม่ยากหรอก คอยรู้สึกกาย คอยรู้สึกใจ เพราะว่าสิ่งที่เรียกว่าทุกข์ก็คือกายกับใจนี่เอง คอยรู้ลงไปว่าความทุกข์มันมาได้อย่างไร ความทุกข์เข้ามาในกายได้อย่างไร ทุกข์มาในใจได้อย่างไร คอยรู้คอยดูเรื่อยๆ วันหนึ่งก็รู้จริงรู้แจ้งขึ้นมา ไม่มีอะไรหรอก

ความทุกข์ในร่างกายเนี่ย เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา ต้องทุกข์ เป็นวิบากหมายถึงว่าเป็นผลของกรรมในอดีต อย่างกรรมส่งผลมา ทำให้เรามีพันธุกรรมแบบนี้ อายุเท่านี้ต้องเป็นมะเร็งอะไรอย่างนี้ หรืออายุเท่านี้ต้องเป็นเบาหวาน นี่กรรมมันส่งผลมาให้ หรือบางคนต้องหูหนวกตาบอด กรรมมันส่งผลมาให้ ฉะนั้นทางร่างกายเนี่ยนะ แก้ไขไม่ได้ มันเป็นผลของกรรม อย่างเดินซุ่มซ่ามนะ ต้นไม้เกี่ยวลูกตาหลุด อย่างไรก็ตาบอด เป็นผลของกรรมคือความซุ่มซ่าม มีความประมาทกินเหล้า ขับรถชนกันแข้งขาขาด แข้งขาขาดเป็นผลของกรรมของความประมาท คือไม่เฉพาะกรรมในอดีตชาตินะ กรรมในปัจจุบันนั่นแหละตัวสำคัญเลย

ฉะนั้นทางร่างกายแก้ไขไม่ได้หรอก ถ้ามันเกิดขึ้นแล้วแก้ไม่ได้ แต่ทางจิตใจเนี่ย เรารนหาที่เอาเอง ไม่มีใครทำเราให้ทุกข์ได้นะ เราทำตัวเอง ทำสดๆ ร้อนๆ แล้วก็ทุกข์ขึ้นมาเดี๋ยวนี้เลย ถ้าเมื่อใดจิตใจเรามีความอยาก เมื่อใดจิตใจเรามีความยึดถือ เราจะทุกข์ทันที

ดังนั้นความทุกข์นี่เราหามาเองสร้างขึ้นมาเอง ไม่สร้างก็ได้ถ้าฉลาดพอ แต่มีเงื่อนไขว่าต้องฉลาดพอ ที่เรามาฝึกกัมมัฏฐานกันเนี่ยนะ หัดรู้กาย หัดรู้ใจ เพื่อให้ฉลาดพอนั่นแหละ ฉลาดพอคือให้มีสัมมาทิฏฐิ มีปัญญา ฉลาดรู้ความจริงของกายของใจ

๖.๖ การเรียนธรรมะคือการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง

[๒๓ มกราคม ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑]

ธรรมะ เวลาชีวิตมีความสุขความสบายนะ ยังไม่เห็นคุณค่าหรอก เวลาเจอวิกฤตในชีวิตนะ จะรู้ว่ามีประโยชน์มากแค่ไหน มันคือการลงทุนให้กับชีวิตของเราเอง หลายคนประมาท ไม่ลงทุน ไม่ศึกษา บางคนพอเจ็บหนักแล้ว มาถามหลวงพ่อว่าจะภาวนาอย่างไร ไม่ทันแล้ว ถ้าเราได้ศึกษาอยู่แล้ว ชำนิชำนาญนะ เวลาเจอสิ่งที่รุนแรงในชีวิตเรา มันตั้งหลักได้ง่าย ความทุกข์มันสั้น หรือไม่ถึงขนาดสติแตก อะไรเกิดขึ้นในชีวิต มันก็พอสู้ไหว แล้วพอปัญหามันผ่านไปนะ มันจะรู้สึกว่าเราแกร่งขึ้นกว่าเก่า



ฉะนั้นปัญหาชีวิตที่ผ่านมาเป็นเครื่องทดสอบใจเรา แล้วก็เป็นบทเรียนให้แข็งแกร่ง มันจะแกร่งขึ้นเรื่อยๆ เหมือนเหล็กดีนะ ถูกเผาถูกทุบ มันถึงจะแกร่ง ถูกประคบประหงมไม่ได้เรื่องหรอก

๖.๗ ทำเหตุไว้ถึงวันหนึ่งจะต้องได้ผลตรงกันแน่นอน

[๒๓ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๑๐]

แต่ละคนไม่ได้เริ่มนับหนึ่งนะ หลวงพ่อบอกให้ก็ได้ ในนี้ส่วนมากไม่ได้เริ่มนับหนึ่งหรอก เคยสร้างเคยอบรมมาแล้ว ก็ต้องทำต่อ บางชาติไม่เจอศาสนาพุทธนะ วังเวงในใจไม่ชั่วนะ แต่วังเวงใจ ลึกๆ มันไม่รู้ว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ดำรงชีวิตแบบไร้ทิศทาง ไร้เป้าหมาย ก็เป็นคนดีอย่างที่โลกเขาเป็นนี่แหละ แต่ใจลึกๆ นี่ วังเวง ชาติใดเจอศาสนาพุทธนะ ค่อยคึกคักขึ้นมา กระปรี้กระเปร่า ได้มาศึกษาธรรมะ ศึกษาแล้วก็ไม่ได้ๆ ไม่ใช่ศึกษาแล้วได้เอาๆ นะ ต้องสู้นะ สู้เพื่อตัวเราเอง มันเหมือนไฟไหม้บ้าน จะขนของหนีหรือเอาน้ำมาดับก็ต้องเอาสักอันหนึ่ง สู้ตาย ต้องสู้

ไฟคือกิเลสนี่เอง บ้านของเราคืออะไร คือขันธ์นี่เอง คือจิตใจของเรานี่เอง ถูกกิเลสแผดเผาทั้งวันทั้งคืน หาความสุขไม่ได้เลย ถ้าไม่สู้ก็ถูกเผาตาย ตายแล้วก็เกิดมาให้เขาเผาอีก ถ้าใจถึงๆ นะ มันไม่เกินวิสัย ธรรมะที่พระพุทธเจ้าค้นคว้ามาเนี่ย ท่านค้นคว้ามาได้พอเหมาะพอดีกับภูมิของมนุษย์ จิตใจของมนุษย์ที่ปกติสามารถจะเข้าถึงธรรมได้ มนุษย์ถึงได้ชื่อว่ามนุษย์

มนุษย์แปลว่าผู้มีใจสูง ฉะนั้นภูมิของเราเป็นผู้มีใจสูงนะ เราเป็นภูมิมนุษย์ แต่พวกเราชอบทำตนเองให้เป็นอมนุษย์ อย่างความโลภเกิดขึ้น เราเป็นอมนุษย์ชนิดเปรต เจ้าทิฏฐิเจ้ามานะ เราก็เป็นอมนุษย์ชนิดอสุรกาย ชอบหลงชอบเผลอก็เป็นอมนุษย์ชนิดเดรัจฉาน ถูกความทุกข์ถูกความโกรธแผดเผาอยู่ก็เป็นมนุษย์นรกเรียกมนุสสนิรโย หรือเพลิดเพลินกับบุญไปเป็นมนุสสเทโว บางคนภาวนาน้อมใจเข้าสู่ความนิ่งความว่าง ทำสมถะแนบนิ่งไปเรื่อยก็น้อมใจไปสู่พรหมโลก ดูสิทิ้งความเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นผู้มีใจสูงนะ ไปเอาภูมิอื่นๆ ซึ่งมีใจต่ำกว่า ใจมนุษย์เป็นใจที่พร้อมกับธรรมะมากที่สุดแล้ว พวกเรามีบุญวาสนานะ ได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การได้เกิดเป็นมนุษย์ท่านบอกว่าเป็นของยาก

ฉะนั้น ได้เป็นมนุษย์แล้วยังมีศรัทธาศึกษาปฏิบัติธรรม ยิ่งหายากใหญ่ คนในโลกมีตั้งหลายพันล้าน เดี๋ยวนี้กี่พันล้านไม่รู้ คนที่จะมีศรัทธาศึกษาปฏิบัติธรรมมีนิดเดียว พวกเข้าวัดก็ยังพอมีนะ แต่ส่วนมากเข้าไปหาอย่างอื่น ไม่ได้เข้าไปหาธรรมะ พวกที่ศึกษาธรรมะแล้วลงมือปฏิบัติ ยิ่งน้อยลงไปอีก พวกที่ปฏิบัติแล้วถูกหลักถูกเกณฑ์เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้นี่นับตัวได้ จากคนหลายพันล้านบีบๆ ลงมาเหลือหลักสิบเหลือหลักร้อย พวกเรานี่บีบตัวเองเข้ามาถึงจุดที่ใกล้กับเป้าหมายแล้ว เรามีศรัทธา พวกเรามีความตั้งอกตั้งใจศึกษาธรรมะ พวกเราลงมือดูจิตดูใจตัวเอง เราไม่ทอดทิ้ง เราคอยศึกษาดูจิตดูใจตัวเอง มันก็รอเวลาที่จะได้รับดอกผลของการปฏิบัติ ทำเหตุให้ดี มีศีล มีใจที่ตั้งมั่น ตามรู้กายตามรู้ใจไป เจริญปัญญา

ทำเหตุถึงวันหนึ่งจะต้องได้ดอกผลแน่นอน เพราะมีเหตุจะต้องมีผลนะ แล้วเหตุกับผลจะต้องตรงกันด้วย ทำเหตุคือสมาธิ ผลก็คือไปพรหมโลก ทำเหตุฟุ้งซ่านก็ไปเป็นเดรัจฉาน ทำเหตุโทสะก็ตกนรก เหตุกับผลต้องตรงกัน ถ้าทำเหตุคือเรามีสติมีสมาธิมีปัญญาเรียนรู้กายเรียนรู้ใจนะ จนกระทั่งวันหนึ่งมันเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ มันจะวางมันวางของมันเอง ไม่ต้องอ้อนวอนให้วางนะ วางเอง

มันเหมือนแต่เดิมไปหยิบอะไรมาสักอันหนึ่งกำไว้นะ ไม่รู้ว่าคืออะไร วันหนึ่งแง้มๆ ดูไปหยิบเอาขี้หมาขึ้นมาก็วาง มันเห็นว่ามันไม่ดี ถ้าเห็นกายเห็นใจนี้เป็นก้อนขี้หมา เป็นของไม่ดี มันจะวาง วางเองนะ ไม่ต้องอ้อนวอนให้วาง วางของเขาเองเลย ขาดสะบั้นตรงนั้นหน้าที่ของเราคือฟังหลวงพ่อพูดนะแล้วตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาเห็นสภาวะ อย่าทำผิดสองอันอย่าเผลอเลื่อนลอยไป อย่าไปเพ่งเอาๆ ถ้าทำไม่ผิดนะ มันจะรู้กายรู้ใจได้ กายกับใจจะแสดงไตรลักษณ์ทั้งวันทั้งคืน

๖.๘ ขันติเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

[๒๓ มกราคม ๒๕๕๐ (๒) : นาที ๒๐]

มีพระรูปหนึ่ง ท่านมาเรียนกับหลวงพ่อหกเดือน ท่านนั่งสมาธิทั้งวันเลย นั่งจนเหนื่อย เอนตัวลงนอน คล้ายๆ พระอานนท์ พอเอนตัวลงนอน จิตก็รวมลงมาเลย ดังนั้นเราไม่รู้นะว่ามรรคผลจะเกิดขึ้นตอนไหน อย่าไปทิ้งโอกาสด้วยการปล่อยใจให้เลื่อนลอยไป มันต้องอดทนนะ ต้องลงทุนตามรู้ตามดูเรื่อยๆ เราไม่รู้เลยนาทีใดคือนาทีที่จะแตกหักกับเรา

ดูจิตจนมันเคยชินที่จะดู ดูของมันเองอัตโนมัติ ดูอัตโนมัติแล้วถึงเวลาของมันเองที่จะสุกงอมมันจะเป็นไปเอง สุกงอมไปเอง พอเข้าใจธรรมะแล้ว อเนจอนาถที่สุดเลย อนาถตัวเองนะเหมือนสัตว์เลื้อยคลาน คลานกระดึบๆ ๆ เหมือนเราขึ้นมาอยู่บนยอดเขานะ หันไปดูพรรคพวกเหมือนทากอยู่ก้นเหวอย่างนี้ เรียกให้ขึ้นมาเหอะๆ มันก็ขึ้นเหมือนกัน แต่มันขึ้นๆ ลงๆ ส่วนมากขยันอยู่พักเดียวแล้วก็เลิก ขยันอยู่พักเดียวแล้วก็เลิก ไม่เอาจริง มัวแต่เดินวกไปวกมา ให้มันเด็ดเดี่ยวเข้ามา

หลวงพ่อเลยเรียกร้องแต่เรื่องอดทน เห็นไหม ทนไว้นะๆ คำว่าอดทนนี่สำคัญมากเลย จนกระทั่งถึงนาทีก่อนที่จะเกิดโคตรภูญาณ วินาทีก่อนที่จะเกิดโคตรภูญาณ องค์ธรรมสำคัญคือขันตินี่เอง มันอดทนต่อการไปรู้สภาวธรรมทั้งหลาย อดทนทั้งที่สภาวะนั้นคืออะไรก็ไม่รู้ รู้แต่ว่าสิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ดับไป อดทนถึงขนาดว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ได้ จะอยู่หรือจะตายก็ได้ อดทน จิตถึงจะวางสภาวะทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ได้ ดังนั้นอึดๆ ไว้นะ หลวงพ่อเป็นคนที่อดทนในการฝึกตัวเอง อดทนอดกลั้น

ตอนจะบวชเนี่ย หลวงพ่ออ้วนน้ำหนักเยอะ ถึงกินน้อยก็อ้วนนะ เป็นกรรมพันธุ์มีญาติบางคนเคยขับเบนซ์แล้วขับไม่ได้เพราะเข้ารถไม่ได้ ต้องไปนั่งปิ๊กอัพข้างหลังอยู่คนเดียว สายพันธุ์มันเป็นอย่างนั้น น้ำหนักเราเยอะนะ ตอนจะบวชต้องนั่งคุกเข่าประมาณสี่สิบห้านาที ไม่ใช่ง่ายนะ ถ้าน้ำหนักเยอะๆ แล้วคุกเข่าเนี่ย มันแทบจะพังพาบเลย แล้วเป็นคนที่ไม่จำด้วย บทสวดขานนาคต้องยาวหน่อย ก็ต้องอดทนมากเลยในการฝึก สวดวันละวรรค ซ้อมล่วงหน้าเป็นปีเลย วันละวรรคเดียว ได้สองสามวันหายไปอีกแล้ว ซ้อมทุกวันๆ จนแม่นเปรี๊ยะเลยนะ เวลาจะใช้งานจริงนี่ แม่นเปรี๊ยะเลย นั่งคุกเข่าไม่ได้นะ ซ้อมนั่งคุกเข่า เอาแล้ววันนี้ นั่งได้สี่สิบห้านาที ภูมิใจตัวเอง พรุ่งนี้พยายามนั่งให้ได้ห้าสิบนาทีเขยิบๆ ๆ อย่างนี้นะ อดทน มันเป็นนิสัยที่อดทนนั่นแหละ ตอนเล่นกระบี่กระบอง คนอื่นเขารำไปหลายสิบท่าแล้ว หลวงพ่อฝึกอยู่ท่าเดียว ฝึกอยู่นั่นแหละ พวกรำเก่งๆ สู้เราไม่ได้เราไม่มีกระบวนท่านะ มีแต่ท่าเบสิกป้องกันตัวเองไว้เท่านั้นเอง ต้องอดทนนะ อดทน

ตอนหลวงพ่อเด็กๆ นะ โดนพ่อฝึกให้อดทน ตอนนั้นมีคนจีนหาบของเล่นมาขายหน้าบ้าน มีรถไฟอยู่สองคันนะ หัวรถจักรกับหางมัน ทำด้วยพลาสติกนะ อันละบาท ไปบอกพ่อให้ซื้อให้ พ่อบอกว่า เดี๋ยว อดทนไว้ เดี๋ยวพรุ่งนี้จะซื้อให้ เราก็คิดว่ามันจะขายคนอื่นไปหรือเปล่า ต้องอดทน ถูกฝึกให้อดทน วันนี้ไปดักมันตั้งแต่เที่ยงๆ นะ เดี๋ยวมันผ่านไป พอมาก็ไปเรียกพ่อมาซื้อให้ พ่อบอกว่าวันนี้ซื้อให้คันเดียวก่อนจะได้อดทน เราก็นึก

ว่าจะซื้อหัวมัน กลับไปซื้อหางมาให้เราเพราะจะได้อดทน เพราะหัวมันน่าเล่นกว่า อีกวันร้องไห้เลยนะ เพราะว่ามันขายไปแล้ว ตลกมากเลย มันจริงๆ มีแต่หางนะ เอาเชือกผูกลากๆ ไป ไปเจอเด็กอีกคนมันลากหัวมา แหม ต่างคนต่างลากของตัวเองกลับบ้าน

คนโบราณนะ ฝึกลูกฝึกหลานของตัวเองขนาดนี้ อดทน ต้องรอได้ ใจต้องถึงๆ นะ การภาวนาต้องใจถึง หลวงพ่อไปหาหลวงปู่เหรียญก่อนท่านมรณภาพไม่กี่วัน ท่านนอนอยู่บนเตียงแบบเตียงโรงพยาบาล ไขได้ ไปถึงนะกราบท่าน ท่านก็สอนธรรมะนะว่าต้องอดทนนะ ต้องสู้นะ ต้องต่อสู้ จะข้ามภพข้ามชาติไม่ใช่ข้ามง่ายๆ ต้องสู้ แล้วท่านก็เล่าว่าท่านเองสู้มาแสนสาหัสเลย ท่านเกิดธรรมปีติที่ท่านต่อสู้มา น้ำตาคลอเลยนะ ท่านเกิดธรรมปีติ ไม่ใช่พระร้องไห้นะ จิตใจท่านคึกคักห้าวหาญ นอนจนลุกไม่ขึ้นแล้วนะ ยังสอนลูกหลานว่าต้องสู้ตายนะต้องสู้ หลวงปู่สู้ตายมาตลอดนะ ท่านสอนอย่างนี้ ดูครูบาอาจารย์แต่ละรูปๆ ท่านสู้ตายทั้งนั้น หลวงพ่อยังไม่เคยเจอนะ ประเภทตื่นมาไปฉันข้าวแล้วก็บรรลุพระอรหันต์ไปแล้ว มีแต่สู้ตายทั้งนั้นแหละ ต้องอดทนอดกลั้นนะ

ขันติ นี่เรื่องสำคัญมากเลย อดทนต่อความยากลำบากทางกาย ความยากลำบากทางจิตใจ ฉะนั้นเวลาเราพบปัญหาในชีวิตนี่ ทนๆ ไว้ ปัญหาไม่ว่าร้ายแรงแค่ไหนนะ ถึงวันหนึ่งก็ต้องผ่านไป ท่องไว้นะ เวลาเราเผชิญกับความทุกข์แสนสาหัส ท่องไว้นะว่าเดี๋ยวมันก็ผ่านไป ท่องไว้แล้วสู้ตาย สู้ด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ยากนะ แต่ว่าใจต้องถึงๆ

วันนี้หลวงพ่อพูดเรื่องใจถึงมากหน่อย เพราะพวกเรารู้หลักอยู่แล้ว รู้หลักแล้ว เราต้องตามรู้ตามดูเรื่อยๆ อย่าท้อถอย ดูไปถึงช่วงหนึ่งมันขี้เกียจขี้คร้าน มันท้อแท้ มันเป็นไปได้ทุกคนแหละ แต่ท้อแล้วก็ต้องดูนะ ไม่ใช่ท้อแล้วเลิกนะ ดังนั้นถ้าภาวนาเป็นแล้วเนี่ยต้องอดทน

ส่วนพวกที่ภาวนาไม่เป็น อย่าเพิ่งอดทนนะ มาเรียนให้รู้เรื่องก่อน เดี๋ยวมันตะบี้ตะบันไปทำอะไรก็ไม่รู้นะ มันจะหลงทางไปไกล แต่ถ้าฝึกจนสติเราเกิดแล้ว รู้กายรู้ใจได้ พอเรารู้สึกตัวได้แล้วก็ต้องอดทน แล้วทนดูเหมือนคนทอผ้า คิดดูด้ายทีละเส้นๆ เล็กนิดเดียวเนี่ย กลายเป็นผืนผ้าขึ้นมาได้ด้วยความอดทนนะ ทนทำเข้าไป ซ้ำแล้วซ้ำอีกๆ อยู่นั่นแหละ เหมือนคนทอผ้าสมัยโบราณนะ ไม่ใช่เหมือนสาวฉันทนาสมัยนี้นะ ถึงเวลาก็ไปกินส้มตำใส่ปู มีความสุข ฟังเพลง ฟังวิทยุ

ถ้าทำเหตุ ผลจะต้องมี ผลที่ได้ต้องตรงกับเหตุและต้องสมควรกับเหตุด้วย เราอดทน เราพากเพียรสู้ด้วยสติสู้ด้วยปัญญา สังเกตตัวเองมากเข้าๆ นะ มันซักฟอกลงมาในจิตในใจมากเข้าๆ สติปัญญาค้นคว้าลงในจิตในใจเราจนไม่มีอณูใดที่กิเลสจะแฝงอยู่ได้ กิเลสสุดท้ายเลยคืออวิชชา อวิชชาคือความไม่รู้อริยสัจ ถ้าตราบใดยังไม่รู้แจ้งอริยสัจนะยังข้ามภพข้ามชาติไม่ได้

๖.๙ คนส่วนใหญ่อยู่ในโลกของความฝัน จึงพัฒนาชีวิตไม่ได้

[๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑]

การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นว่าเราจะต้องออกจากโลก ธรรมะมีหลายระดับ ระดับพื้นๆ เลย เราสามารถอยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข มีความทุกข์น้อย ไม่ใช่ธรรมะที่จะต้องหนีโลกตลอดเวลา กัมมัฏฐานบางอย่างอยู่ในบ้านทำยาก อย่างจะทำสมาธิ อยู่ที่บ้านทำลำบาก ที่บ้านมีเรื่องกวนใจมาก แต่ถ้าทำแค่เรื่องการเจริญสติ อยู่ที่ไหนก็ทำได้ เพราะสติจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ คนไหนขาดสติพระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าประมาท คนประมาทก็คือคนที่ตายแล้ว ตายทั้งเป็น มีชีวิตอยู่ก็เหมือนไม่มี วิธีดูง่ายๆ นะ อย่างเวลาที่เราใจลอย เรามีร่างกาย แต่เหมือนร่างกายหายไป จิตใจของเราก็มี แต่เราไม่รู้มัน มันเหมือนหายไป ฉะนั้นเวลาที่เราขาดสติ เราใจลอย มันเหมือนคนซึ่งมีกายก็เหมือนไม่มี มีใจก็เหมือนไม่มี เหมือนคนที่ตายไปแล้ว เป็นวิญญาณร่อนเร่ สัมภเวสี จิตเข้าไปสู่ภพโน้นภพนี้ จับอารมณ์โน้น จับอารมณ์นี้เรื่อยๆ ไป ลืมเนื้อลืมตัวไปเรื่อยๆ

ฉะนั้นขาดสติเมื่อไรก็คือประมาท เหมือนคนที่ตายไปแล้ว ลืมกายลืมใจตัวเอง พอมีสติมันก็รู้สึกกาย มีสติมันก็รู้สึกใจ รู้สึกขึ้นมาได้ พอเรารู้สึกกายรู้สึกใจได้ก็เท่ากับเราอยู่ในโลกของความเป็นจริง น่าสงสารคนในโลกนะ คนในโลกอยู่ในโลกของความฝัน คนในโลกไม่เคยอยู่ในโลกของความเป็นจริงเลย ตื่นขึ้นมาก็คิดๆ ไปเรื่อยๆ ตั้งแต่เกิดจนตายก็อยู่ในโลกของความคิดความฝันตลอดเวลา ไม่สามารถจะรู้สึกกายรู้สึกใจที่มีอยู่จริงๆ ในปัจจุบันได้ เพราะไม่มีสติ ฝันทั้งวัน ใจเราฝันตลอดเวลา เราไม่เคยตื่น

การที่เราไม่ได้เป็นผู้ตื่น ก็คือเราไม่ใช่ผู้รู้ผู้ตื่น เราไม่ใช่ชาวพุทธที่แท้จริง เพราะชาวพุทธก็คือผู้รู้ผู้ตื่นด้วยธรรมะ ธรรมะคือความจริงนั่นเอง อยู่ในโลกของความจริง แต่เรากลับไปใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในโลกของความคิดในโลกของความฝัน ฝันลมๆ แล้งๆ

หลายคนฝันอยากเป็นผู้ว่าฯ ฝันได้ใช่ไหม สาวๆ หรือไม่สาวก็ฝันได้ว่าเป็นนางงามจักรวาล ฝันได้ แต่ในความเป็นจริงไม่ใช่ ทีนี้ทำอย่างไรเราจะสามารถมีชีวิตเหมือนคนที่มีชีวิตจริงๆ ก็คือเราต้องตื่นขึ้นมา

ที่เราศึกษาธรรมะกันแทบเป็นแทบตายก็เพื่อว่าเราจะได้อยู่ในโลกของความเป็นจริง ตื่นขึ้นมาได้ในความเป็นจริง เราถึงจะพัฒนาชีวิตของเราได้ เราไปพัฒนาชีวิตของเราในโลกของความฝันไม่ได้ เพราะฉะนั้นตื่นขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมา รู้ลงที่กาย รู้ลงที่ใจ รู้อย่างสบายๆ รู้อย่างไม่เคร่งเครียด รู้ไปเรื่อยก็จะเห็นเลย กายมันเป็นอย่างไร เราจะรู้ว่าเป็นอย่างไร มันเป็นอย่างไร มันไม่เที่ยง มันถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา มันบังคับไม่ได้ จิตใจเป็นอย่างไร จิตใจก็ไม่เที่ยงเหมือนกัน ดูออกไหม จิตไม่เที่ยง ทำงานตลอดเวลา ไม่มีหยุดเลยนะ ทั้งวันทั้งคืน ทำงานตลอดเวลา มันหนีไปคิดนั่นเอง

ฉะนั้นจิตนี้มันไม่เที่ยง มันฟุ้งซ่านไปตลอดเวลา มันเป็นทุกข์ คือมันถูกบีบคั้น มันนิ่งไม่ได้ มันถูกอะไรบีบคั้นอยู่ มันถูกความอยากบีบคั้นอยู่ ถูกตัณหาบีบคั้นอยู่ มันอยู่ของมันดีๆ ได้แวบเดียวนะ เดี๋ยวมันก็อยากดู อยากดูก็ต้องตะเกียกตะกายไปดู เดี๋ยวมันก็อยากฟังก็ต้องตะเกียกตะกายไปฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัส อยากได้อารมณ์ทางใจที่สนุกสานเพลิดเพลิน ต้องไปดูหนังไปฟังเพลงตอบสนองให้จิตใจได้เพลิดเพลินเผลอๆ ไป นี่ใจเราถูกบีบคั้น ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอด ความอยากมันบีบคั้น ใจก็ต้องมีความทุกข์ขึ้นมา นี่เฝ้าดูของจริงลงไปอย่างนี้นะ ในโลกนี้ไม่มีใครมีอิสระสักคนเดียว พวกเราทุกคนตกเป็นทาสของตัณหา ตัณหาเป็นนักบริหารที่เก่งที่สุดในโลก

๖.๑๐ การทำให้กิเลสของตนและของผู้อื่นเกิดขึ้นเป็นบาป

[๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๔]

ครั้งหนึ่งมีนักแสดงดังมากเลยชื่อตาลบุตร ตาลบุตรไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ครูบาอาจารย์ในทางนาฏศิลป์การดนตรีการละครสอนข้าพระองค์บอกว่า เราไปเล่นละครทำให้คนมีความสุข เพราะฉะนั้นเราจะได้บุญ ตายแล้วจะขึ้นสวรรค์ชั้นหลิตา (หลิตา แปลว่าเบิกบานร่าเริงใจ) จริงหรือไม่พระเจ้าข้า ถามครั้งที่หนึ่งพระพุทธเจ้าเงียบ ก็ถามครั้งที่สอง เหมือนเดิมนะ ท่านก็เงียบอีก ถามครั้งที่สามท่านก็เลยตอบว่า เธอเป็นนักร้องนักแสดง ไปทำกิเลสของตัวเองซึ่งยังไม่มีให้มีขึ้นมา ที่มีแล้วรุนแรงขึ้น อย่างเราเขียนบท หรือเราเล่นเองใช่ไหม มันต้องเร้าอารมณ์ตัวเองขึ้นมา อารมณ์เราจะเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลง เดี๋ยวมีราคะ เดี๋ยวมีโทสะ อารมณ์ของเราก็หวือหวาขึ้นมา แล้วก็คนที่ดูเรานะ เดี๋ยวก็มีราคะ เดี๋ยวก็มีโทสะ เดี๋ยวก็มีโมหะ ท่านบอกว่าไปทำกิเลสของตนและของผู้อื่นที่ยังไม่เกิดให้เกิด และที่เกิดแล้วรุนแรงขึ้น เมื่อเธอตายไปเธอจะตกนรกชื่อหลิตา ตาลบุตรได้ฟังนะ ร้องไห้เลย แล้วท่านก็เลยออกบวช บวชแล้วได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง

๖.๑๑ ถ้าจะละกิเลสได้ต้องเห็นโทษของมัน

[๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๑ : นาที ๔๗]

ดูมากๆ นะ ดูไปเรื่อยๆ ทีแรกเราก็จะสู้กิเลสเบาๆ ได้ กิเลสแรงนักก็ยังถูกครอบงำอยู่ ต่อไปเราเห็นนะ พอกิเลสเกิดขึ้นทีใด กิเลสครอบงำจิตทีใดนะ ความทุกข์เกิดทุกทีเลย กิเลสนำความทุกข์มาให้ ใจไม่ค่อยอยากยุ่งกับกิเลสแล้ว เห็นแต่ทุกข์

เคยมีคนหนึ่ง ไปหาหลวงปู่เทสก์ ไปกับหลวงพ่อนั่นแหละ ตอนนั้นไปไหนไปด้วยกัน ไปถามหลวงปู่เทสก์ว่า หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรผมจะละกามได้ แน่ะ จะเอาพระอนาคาฯ แล้ว จะละกาม ทำอย่างไรผมจะละกามได้ ใจมันยังอาลัยอาวรณ์อยู่ หลวงปู่ได้ยินนะ หลวงปู่อุทานเลย อ้าว อาลัยอาวรณ์มันก็ละไม่ได้สิ ใช่ไหม ถ้าเมื่อใดเห็นว่า กิเลสเกิดมาครอบงำจิต แล้วเกิดทุกข์เกิดโทษขึ้นมาเนี่ย เห็นมันมีทุกข์มีโทษนะ จิตถึงจะไม่เอา แต่ว่าระวังจิตจะไปเกลียดกิเลสเข้าอีก พอไม่เอาไว้ก็จะไปผลักมัน เราไม่ดึงเอาไว้ เราไม่ผลักมัน ปล่อยให้มันผ่านมาผ่านไป อย่าคล้อยตาม อย่าต่อต้าน คล้อยตามกิเลสก็ถูกมันหลอกเอาไป ไปทำกรรมชั่ว ต่อต้านมันนะ ก็เหน็ดเหนื่อย ให้รู้มันไป

บางคนภาวนานะ เคยอ่านนิทานอีสปไหม คนรุ่นนี้มีไหม เรื่องต้นอ้อกับต้นไทรนะ ต้นไม้เล็กๆ นะ ถูกพายุพัดไม่ล้ม ต้นไม้ใหญ่ๆ ถูกพายุพัดแล้วล้ม เพราะจิตมันไปต้านลม จิตมันต้านกิเลส เหมือนต้นไม้ใหญ่ต้านลม

ฉะนั้นถ้ากิเลสเกิดขึ้นนะ เราดูมัน ใจเย็นๆ ดูซิเธอจะอยู่นานแค่ไหน อย่าไปเกลียดมันนะ ถ้าเกลียดเมื่อใด ต้านเมื่อนั้นแหละ ดูลงไปเล่นๆ จะเห็นเลยว่าทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เห็นไหม กิเลสสอนธรรมะเราแล้วว่า สิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ดับไป สอนธรรมะเราเท่าๆ กับกุศลนั่นแหละ

แต่ไม่ใช่พูดอย่างนี้แล้วสอนให้ทำอกุศลนะ ทันทีที่เรามีสติรู้ว่าจิตมีอกุศล ในขณะนั้นแหละเกิดกุศลเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้นบางคนเข้าใจผิด บอกว่าหลวงพ่อสอนให้มีอกุศล อันนั้นพูดตามใจกิเลสแล้ว หลวงพ่อสอนให้รู้ว่าอกุศลมันเกิดขึ้นมา ถ้าเรารู้ว่าอกุศลเกิดขึ้น ขณะนั้นมีสติ ขณะใดมีสติ ขณะนั้นเป็นกุศล ได้บุญด้วยซ้ำไป ไม่มีนะ ครูบาอาจารย์อะไรสอนให้ตามใจกิเลส ไม่มีหรอก

๖.๑๒ ชีวิตสมบูรณ์ได้เพราะหมดความอยาก

[๒๑ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓]

สิ่งที่ขาดในชีวิต ไม่มีใครมาเติมให้เต็มได้ ต้องเติมของเราเอง คนในโลกรู้สึกขาดอยู่ตลอดเวลา ต้องไขว่คว้าหาคนอื่นมาเติมให้ ไม่ว่าเราไปไขว่คว้าอะไรมา เราก็จะตกเป็นทาสของสิ่งนั้น เพราะเราคิดว่าจะต้องมีสิ่งนี้แหละ ชีวิตของเราถึงจะสมบูรณ์ แต่ว่าพอเราภาวนาเป็น เรารู้เลยว่าไม่ใช่หรอก เพราะหมดความอยากต่างหาก ชีวิตเราถึงสมบูรณ์ได้

เราจะไม่ดิ้นรนไปเติมให้เต็มนะ เพราะมันเต็มอยู่ในตัวเองแล้ว คราวนี้มันเติมมากก็เริ่มล้นออกมา มันล้นไปสู่คนอื่นแล้ว มันรู้จักเมตตาคนอื่น รู้จักกรุณาที่แท้จริง

เมตตาที่แท้จริงเป็นเมตตาที่สะอาด เมตตาที่สกปรกคือเมตตาแล้วเจือราคะเข้าไป อย่างเราเห็นคนน่าสงสารใช่ไหม เราก็ อุ้ย ดูแลเขาดี ไปนานๆ ไปผูกพันกับเขาเป็นเจ้าข้าวเจ้าของเขา เริ่มบงการชีวิตเขาอีกแล้ว

ฉะนั้นเราจะเต็มในตัวของเราเองนะ ไม่ต้องไปไขว่คว้า ส่วนคนไหนไปคว้ามาแล้วก็ช่วยไม่ได้นะ อย่าไปทิ้งนะ บาปกรรม อย่ามาบอกว่าปล่อยวางนะ วางคนนี้แล้ว เดี๋ยวมันก็ไปคว้าคนอื่นมาอีก

๖.๑๓ ชีวิตต้องอดทน

[๒๒ มีนาคม ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๑]

จะอยู่ในโลกมันก็ต้องอดทน ตั้งแต่เด็กมา เราก็ต้องทนมาเยอะแล้วนะ อย่างต้องทนอยู่ในท้องตั้งหลายเดือน ก็ทนมาตั้งแต่เกิดนั่นแหละ ออกมาแล้วก็ต้องทนนะ กว่าจะเรียนหนังสือจบ กว่าจะทำงาน มีครอบครัว กว่าจะตั้งตัวได้ ต้องอดทนมากเลย เจ็บไข้ได้ป่วยก็ต้องทนเอา เรียนธรรมะก็ต้องอดทนนะ

ในโลกนี้มันมีแต่ความทุกข์ คนในโลกต้องทนความทุกข์ เขาเรียกทนทุกข์ จะเรียนธรรมะก็ต้องทนเหมือนกัน แต่ทนเพื่อจะพ้นทุกข์ ไม่ใช่ทนทุกข์นะ ทนรู้ทุกข์ไป เราไม่ได้ทนนอนแช่อยู่กับความทุกข์ บางคนมีความทุกข์มาก อยากจะฆ่าตัวตาย อย่านึกนะว่าฆ่าตัวตายแล้วจะพ้นทุกข์ ไม่พ้นหรอก

เคยเห็นคนฆ่าตัวตายทุกข์นานกว่าเก่าอีก เกิดเป็นคนนะ เวลามันมีปัญหาชีวิตที่ร้ายแรงนะ อย่างมากปีสองปีที่รุนแรง เดี๋ยวก็ผ่านไป เช่น อกหักรักสลายอย่างนี้นะ กลุ้มใจอยู่สักปี พอหลายๆ ปีก็ผ่านไป ไม่มีหรอกความทุกข์อมตะ

ฉะนั้นอดทนนะ อย่าไปฆ่าตัวตาย บางคนกลุ้มใจแล้วฆ่าตัวตาย ยิ่งทุกข์นานกว่าเก่า เป็นมนุษย์นะ อย่างมากมันทุกข์ปีสองปีมันก็หายแล้ว ไปฆ่าตัวตายเป็นผีเนี่ย โอ้ย ทุกข์นานนะอายุมันยืน

๖.๑๔ นิกายที่แฝงในศาสนาพุทธ

[๒๐ กันยายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๑๘]

สมัยพุทธกาล ศาสนาพุทธเป็นศาสนาเล็กๆ ศาสนาหนึ่ง มีศาสนาที่ใหญ่ที่ศาสนาพุทธต้องขึ้นมาสู้ด้วยหกสำนักใหญ่ หกลัทธิใหญ่ หกเจ้าสำนักใหญ่ สำนักเล็กๆ อีกนับไม่ถ้วน พอศาสนาพุทธชนะขึ้นมาเพราะสมเหตุสมผล ศาสนาพุทธชนะศาสนาอื่น ศาสนาอื่นก็แฝงตัวเข้ามาในศาสนาพุทธ เมืองไทยเป็นศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธชนะ แขวนป้ายศาสนาอื่นสู้ไม่ค่อยได้ ศาสนาซึ่งสู้ศาสนาพุทธไม่ได้ก็เลยแฝงเข้ามาอยู่ในศาสนาพุทธ

บางศาสนานี่ฝึก ๆ ไปแล้วจะรู้สึกว่า นิพพานเป็นโลกๆ หนึ่ง อันนั้นก็ไม่ใช่พุทธอย่างที่เราเป็น มันคือลัทธิสุขาวดีแฝงเข้ามา แล้วก็จะมีลัทธิต่างๆ มากมาย

บางคนเรียนตำรับตำรามากเห็นว่านิพพานแล้วสูญ นิพพานแล้วสูญก็เป็นมิจฉาทิฏฐิพวกอุจเฉททิฏฐิ (ความเห็นว่าขาดสูญ เช่น เห็นว่าคนและสัตว์จุติจากอัตภาพนี้แล้วขาดสูญ ตรงข้ามกับสัสสตทิฏฐิ)

หรือตายแล้วสูญ ก็เป็นอุจเฉททิฏฐิ บางพวกก็สอนกัมมัฏฐาน สอนให้รู้นาม รู้ไปรู้มากลายเป็นเพ่ง เพ่งรูปจนนามดับ ได้เป็นพรหมลูกฟัก

อีกพวกหนึ่งมองว่าโลกนี้ว่างเปล่า ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรเลยมันเป็นมิจฉาทิฏฐิชื่อว่านัตถิกทิฏฐิ (ความเห็นว่าไม่มี เช่น ผลบุญผลบาปไม่มี บิดามารดาไม่มี ความดีความชั่วไม่มี เป็นมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดที่ร้ายแรงอย่างหนึ่ง)

ลัทธิศาสนาต่างๆ ที่เคยอยู่ในอินเดียไม่ได้หายไปไหน แต่มาอยู่ในหมวกของพุทธนี่เอง ลัทธินับถือเทวดาอย่างฮินดูก็อยู่ในหมวกของพุทธใช่ไหม จตุคามรามเทพก็ต้องเป็นเทวโพธิสัตว์ขึ้นมาล่ะ สร้างเทวดาขึ้นมา มนุษย์นะสร้างเทวดาขึ้นมา แต่ก็ต้องอิงพุทธไว้หน่อย เพื่อที่จะได้ขายดี เป็นพระโพธิสัตว์ มีคัมภีร์เล่มไหนบอกว่าเป็นพระโพธิสัตว์ไหมไม่มี ในคัมภีร์พุทธเรื่องพระโพธิสัตว์ ก็มีพระอชิตะ พระอชิตะเป็นพระโพธิสัตว์จะมาเป็นพระศรีอารย์ (พระศรีอาริยเมตไตรย)

๖.๑๔ พระพุทธเจ้าสอน “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์”

[๑) ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๐ (๑) : นาที ๐]

การปฏิบัติธรรมจริงๆ คือการเรียนรู้ตัวเอง เราเรียนรู้เพื่ออะไร เพื่อว่าวันหนึ่งจะสามารถอยู่กับโลกได้แบบมีทุกข์น้อยๆ มีทุกข์น้อยๆ หรือไม่มีความทุกข์เลย เพราะฉะนั้นไม่ได้ทำอะไรพิเศษพิสดาร งานที่ทำมีอันเดียวคือเรียนรู้ตัวเอง เมื่อเรียนรู้เต็มที่แล้ว วันหนึ่งจะไม่ทุกข์ จะสามารถอยู่กับโลกได้แบบไม่มีความทุกข์ หรือมีก็น้อย คนอื่นเป็นบ้าไปแล้วเครียดมาก เราไม่เป็น อาจจะนั่งหัวเราะกับชีวิตตนเองที่มันผันแปรไปเรื่อยๆ

การมาเรียนรู้ตัวเอง มาสังเกตสิ่งที่เรียกว่าตัวเองซึ่งก็คือกายกับใจ เพราะฉะนั้นการมาปฏิบัติธรรมก็คือการมาเรียนรู้กายกับใจตัวเอง ไม่ต้องไปเรียนรู้กายกับใจคนอื่น เพราะสิ่งที่เรารักมากที่สุดก็คือตัวเอง ให้เราเรียนรู้กายกับใจตัวเองดูว่า จริงๆ แล้วกายกับใจนี่มันเป็นอย่างไร มันเป็นของดีของวิเศษไหม เพราะเรารักมันมาก เราก็มีภาระกับมันมากหวงแหน แล้วเราก็เลยมีความทุกข์กับมันมาก

พระพุทธเจ้าถึงสอน “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” เรารักอะไรมากที่สุด เรารักกายรักใจมากที่สุด เราก็ทุกข์เพราะกายเพราะใจนี้มากที่สุด ส่วนรักลูก รักสามี รักภรรยา รักรองลงมา ที่เรารักว่าเป็นลูก เรารักลูกมาก ที่บางคนบอก เรารักลูกมากที่สุดก็เพราะลูกของเรา ถ้าเป็นลูกคนอื่น เราก็คงไม่รักหรอก สุดท้ายมันก็คือรักตัวเองนั่นแหละ

[๒) ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๑ (๑) : นาที ๗]

แต่ละคนรักตัวเองทั้งนั้นแหละ ทีนี้ถ้ามันรักตัวเอง มันก็เลยพาให้รักสิ่งอื่นๆ ไปด้วย ที่มันเป็นของเรา นี่ลูกเรา เมียเรา บ้านเรา ทรัพย์สมบัติของเรา เพื่อนของเรา ชื่อเสียงเกียรติยศของเรา หน้าที่การงานของเรา อำนาจของเรา มันมีของเราๆ เข้ามา เลยรักเข้าไปด้วย อาศัยมันมีตัวเรานะมันถึงมีของเราขึ้นมา มันรักตัวเราก่อน เลยไปรักของเรา

พระพุทธเจ้าสอนบอกว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ฟังแล้วแสลงหูนะ เราชอบบอกว่าที่ใดมีรัก ที่นั่นมีสุข พระพุทธเจ้าบอกว่า คนที่มีนาก็ทุกข์เพราะนา มีควายมีวัวก็ทุกข์เพราะวัวเพราะควาย มีอะไรก็ทุกข์เพราะอันนั้นแหละ นี่สิ่งภายนอกยังดูง่ายว่าไม่ใช่ตัวเรา

อย่างคนเรางกนะ มีทรัพย์สมบัติมาก งก แต่พอเจ็บป่วยใช่ไหม ยอมเสียเงินเพื่อให้ร่างกายหายป่วย เห็นไหม เงินทองสำคัญน้อยกว่าร่างกายแล้ว รักร่างกายมากกว่า ทีนี้พอป่วยมาก จิตใจคุ้มคลั่งทรมาน อยากตาย เห็นไหมไม่รักร่างกายแล้ว อยากให้ร่างกายตายๆ เสียที จิตใจเราจะได้พ้นทุกข์พ้นร้อนเสียที รักเข้ามาถึงที่สุดนะ มันรักเข้ามาถึงจิตใจตัวเอง เนี่ยรักกายรักใจนะ รักมากกว่าอย่างอื่น

พระพุทธเจ้าเลยสอนให้ตีต้นตอของมันเลย จะทำสงครามทั้งที ไม่ทำสงครามอ้อมๆ รักอะไรมากที่สุดเอามันตรงนั้นแหละ รักกายก็มารู้กาย ดูซิมันน่ารักไหม รักใจก็มาดูใจ ดูซิน่ารักจริงไหม

ร่างกายนะ ถ้าเรามามีสติคอยรู้อยู่ เราจะรู้ว่ามันไม่น่ารักหรอก ร่างกายนะ เป็นของสกปรก ไม่ใช่สวยงามอะไรจริงจัง ร่างกายนี้เป็นที่ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ร่างกายนี้มีสภาวะต้องคอยบำรุงรักษามากมายเหลือเกิน แต่ไม่ว่ารักษาอย่างไรนะ ถึงวันหนึ่งก็ทรยศ อย่างบางคนดูแลร่างกายอย่างดีนะ ถึงจุดหนึ่งก็ป่วยไข้ไปตายไป รักษาแทบตายก็รักษาเอาไว้ไม่อยู่ ฉะนั้นเลยทุกข์เพราะร่างกาย หวงแหนมัน แล้วก็รักษามันไม่ได้จริง มันไม่น่ารักจริงหรอก มันเป็นก้อนทุกข์แท้ๆ เลย มันไม่น่ารัก เนี่ยการที่เรามีสติรู้กายเนืองๆ นะ จะเห็นเลย กายมันไม่น่ารัก มันมีแต่ความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ก็จะหมดความยึดถือร่างกายไป

ส่วนจิตใจล่ะ จิตใจมันไม่มีปฏิกูลอสุภะอะไรนี่ จิตใจเป็นนามธรรม เราก็ดูไป จิตใจมีแต่ความไม่เที่ยง เราอุตส่าห์หาความสุขมาให้จิตใจนะ มันมีความสุขประเดี๋ยวประด๋าว เดี๋ยวมันก็ทุกข์อีกแล้ว มีความอยากขึ้นมา อุตส่าห์สนองความอยากแทบเป็นแทบตายนะ มีความสุขได้แป๊บเดียว เดี๋ยวก็มีความทุกข์อีกแล้ว นี่นะ ในชีวิตเต็มไปด้วยความหิวโหยทางจิตใจ อยากได้อันนี้นะ ถ้าไม่ได้มาก็ทุกข์ ได้มานะก็มีความสุขแป๊บเดียวก็อยากอย่างอื่นอีกแล้ว เนี่ยจิตใจนะ สร้างภาระให้มากมายเหลือเกิน ไม่น่ารัก หาความสุขมาให้ก็มีความสุขได้ประเดี๋ยวเดียว ก็ทำให้ต้องเหน็ดเหนื่อย วุ่นวาย ไปหาความสุขมาตอบสนองมันอีก หาอารมณ์ที่ดีมาให้มันอีก แล้วจิตใจนี้มีแต่การบังคับไม่ได้ สั่งมันไม่ได้จริงหรอก มันทรยศนะ อยู่กับมันมานาน มันสั่งเราท่าเดียว เราสั่งมันไม่ได้ อย่างลองเราสั่งใจเราว่า อย่าคิดสิ ลองสั่งสิ สั่งไม่ได้นะ หรือสั่งใจเราว่า จะมีความสุขอย่างเดียว อย่ามีความทุกข์ ก็สั่งมันไม่ได้

การที่เรามีสติรู้อยู่ที่ใจนานๆ ไป เราก็จะเห็นแต่ความไม่เที่ยง แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา เห็นอนัตตาว่าสั่งมันไม่ได้ บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ นี่เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ซ้ำแล้วซ้ำอีก มันก็จะหมดความยึดถือจิตใจ ไม่รู้จะยึดมันทำไม มันไม่ใช่ของดีของวิเศษแล้วเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้จริง

เมื่อใดหมดความยึดถือกาย หมดความยึดถือใจ ก็เป็นพระอรหันต์ เพราะถ้าไม่ยึดถือกาย ไม่ยึดถือใจ ก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก เพราะของในโลกที่เรายึดถือเนี่ย เรายึดถือในฐานะว่าเป็นของเราเท่านั้นเอง กระทั่งตัวเรายังไม่ได้ยึดถือ จะไปยึดถือของเราทำไม เนี่ยพระพุทธเจ้าสอนให้เราตีต้นตอของมันเลยนะ

๖.๑๖ การมีครอบครัว

[๑๓ เมษายน ๒๕๕๑ (๒) : นาที ๓๐]

การที่มีครอบครัวแล้วจะเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติหรือไม่ อันนั้นแล้วแต่เวรแต่กรรมนะ อย่างหลวงพ่อมีครอบครัวนะ แม่บ้านเขาเป็นคนชวนเราบวชด้วยซ้ำไป มันอยู่ที่เราเลือก คนนั้นมีศรัทธาเสมอกับเราไหม มีศีลเสมอกับเราไหม ถ้ามีศรัทธาเสมอกัน มีศีลเสมอกัน ก็อยู่ด้วยกัน แล้วก็ก้าวหน้าไปด้วยกัน ถ้าไม่เสมอกันมันก็ถ่วงกัน ยกเว้นเขาดีกว่าเรานะ ถ้าศรัทธาเขาดีกว่าเรา ศีลเขาดีกว่าเรา อย่างนี้ก็น่าเลือกหรอก แต่ถ้าแย่กว่า เราอย่าไปเอาเลย

อย่างมาถามหลวงพ่อเรื่องนี้นะ ถ้าหลวงพ่อบอกว่าอย่าไปแต่งมันเลย หาภาระ ถ้าได้ยินอย่างนี้ใจจะฝ่อซะเปล่าๆ เด็กหลายคนเลยทนไม่ได้ ก็เลือกให้มันดีหน่อยก็แล้วกัน แต่คุณต้องรู้อย่างหนึ่งนะ ทั้งผู้หญิงทั้งผู้ชาย เวลาจีบกันเนี่ย เราเห็นแต่ตัวปลอมนะ ตัวจริงของแต่ละคนเนี่ยแก้ไม่ได้นะ นิสัยคนหมื่นปีก็ไม่เปลี่ยน จำไว้นะหมื่นปีก็ไม่เปลี่ยน

ดังนั้นไม่ใช่ว่าเราเป็นผู้หญิง เราเห็นผู้ชายคนนี้ขี้เกียจคิดว่าเดี๋ยวมาอยู่กับเราแล้วเราจะดัดสันดานให้ขยัน เข้าใจผิดแล้ว มีแต่มันจะพาเราขี้เกียจไปด้วย เพราะฉะนั้นคนไม่เปลี่ยนแปลงง่ายๆ หรอก เวลาเลือก ลำบากนะ ทางที่ดีภาวนาให้ได้เจโตปริยญาณก่อน มันจะหลอกเราไม่ได้นะ ได้แล้วค่อยไปดูว่าคนไหนเหมาะกับเรา

๖.๑๗ อย่าประมาท ความตายมาถึงตัวเมื่อใดก็ได้

[๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๐ : นาที ๒๕]

อย่างหลวงพ่อนะ หลวงพ่อมนตรีชวนให้บวชตั้งนาน ไม่บวชหรอก พอท่านว่าประมาทนะ แม่ชีชวนให้บวชเลย ถูกว่าประมาทนะ ฟังดูไม่เสียหายใช่ไหมในทางโลก อย่างนี้เป็นคนประมาท ในทางธรรมนี่เสียหายที่สุดเลย คนประมาท คนขาดสติ คนไม่พัฒนาตัวเองคือคนประมาท พระพุทธเจ้าท่านตำหนิติเตียน

ดังนั้น โดนข้อหาประมาทนี่ ในทางธรรมร้ายแรง ในทางโลกเล็กน้อย รู้สึกไหม ฆ่าคนตายโดยเจตนากับฆ่าคนตายโดยประมาทนี่นะ ประมาทมีโทษน้อยในทางโลก แต่ประมาทมีโทษมากในทางธรรม ประมาทคือขาดสตินั่นเอง ลืมกายลืมใจ ไม่รู้แล้วว่าจะตายเมื่อไหร่

ลืมหมดเลย คิดว่ากูจะอมตะนิรันดร์กาล สมัยก่อนมีเทปนะ ชุดมหาอมตะนิรันดร์กาล มันนิรันดร์อะไร พอขายหมดมันก็หมดแล้ว ศึกษาให้ดีนะ ศึกษาให้ดี คอยรู้กายคอยรู้ใจตัวเอง อย่าใจลอยไป เสียเวลาไปวันหนึ่งๆ เรารักตัวเอง แต่เราลืมตัวเองบ่อยที่สุดเลย รักตัวเองแต่ไม่เคยคิดถึงตัวเองเลย ดูสิ คิดถึงคนอื่นส่วนใหญ่ คิดถึงคนอื่น คิดถึงเรื่องราวภายนอก ละเลยที่จะรู้กาย ละเลยที่จะรู้จิตใจตัวเอง ดำรงชีวิตเหมือนกับว่าชีวิตนี้เป็นของเที่ยงแท้ถาวร คิดเหรอว่าจะมีอายุร้อยปี ถ้าเรายังรู้สึกนะว่า วันนี้ยังไม่ตายเนี่ย ประมาทแล้วนะ ถ้าคิดว่า วันนี้ยังไม่ตายแน่นอน นี่ประมาทแล้วนะ

ถ้าพูดอย่างพระพุทธเจ้านะ แค่คิดว่า วันนี้จะตายแน่นอนยังประมาทเลย ความตายเกิดอยู่ทุกขณะๆ แต่ไม่เห็น แต่ว่าเราอนุโลมนิดหน่อยนะ แค่ว่าเคยรู้สึกไหมว่าจะตายวันนี้ มีใครเคยรู้สึกไหม ถ้าไม่ป่วยหนักร่อแร่จริงๆ ไม่รู้สึกหรอก จะรู้สึกว่าคนอื่นอาจจะตายได้นะ สังเกตไหม เราจะคิดได้นะว่า ขับรถไปเนี่ยคนอื่นอาจจะโดนรถทับตายวันนี้ได้นะ แต่เราจะไม่คิดว่าเป็นเรา เราจะคิดว่า เราจะมีชีวิตได้อีกนานๆ

ทีนี้ถ้าเราไม่ประมาทนะ อย่าให้เสียใจทีหลัง สมมติว่าเราตั้งใจไว้นะ สมมติว่าเหมือนเราจะตายวันนี้แล้ว อะไรที่สมควรทำบ้างในวันสุดท้ายของชีวิตเนี่ย ลงมือทำเสียตอนนี้เลย ไม่ต้องรอให้ถึงวันสุดท้ายจริงๆ หลวงพ่อมีญาติคนหนึ่ง ชวนภาวนาก็ไม่ภาวนานะ พอเข้าโรงพยาบาลเจ็บหนักแล้ว ถามว่าจะภาวนาอย่างไร ช้าไปแล้ว เพราะฉะนั้น ต้องลงมือทำในวันนี้ กิจกรรมอะไรที่เราอยากจะทำในวันสุดท้ายของชีวิตนะ ให้รีบทำเสียก่อน เหมือนอย่างบางคนนะ อยากจะบอกว่าเรารักพ่อแม่เราเหลือเกิน รักแฟนเรา รักลูกเรา แต่ไม่บอกเอาไว้ก่อนนะ ตอนจะตายถูกเขาใส่อะไรเข้าไปแล้ว พูดไม่ออกแล้ว อยากพูดก็พูดไม่ได้แล้ว ไม่ทัน เราไม่รู้นะ จะโดนเมื่อไหร่ หลายคนเลยเห็นหน้ากัน ปุ๊บปั๊บๆ แผล็บเดียวตายไปแล้ว

ถ้าแก่ขนาดหลวงพ่อแล้ว จะรู้ว่าคนมันตายง่ายมากเลย มีอยู่คนหนึ่งรู้จักกัน เป็นแม่ครัวอยู่วัดสาขาของหลวงปู่เทสก์ แข็งแรง ยังสาว ทำงานกระฉับกระเฉง วันหนึ่งกินข้าวธรรมดานี่เอง แล้วสำลักข้าว อาหารเข้าไปในหลอดลม หายใจไม่ได้ ตายเลย แค่สำลักอาหารทีเดียว ก็ตายได้แล้ว

ฉะนั้น เราสำรวจนะ อย่าประมาท ความตายถึงตัวเราเมื่อใดก็ได้ อะไรที่เลวๆ อย่าไปเอาเลย บางคนกะสะสมทรัพย์สมบัติเยอะแยะเลยนะ เอาไว้ให้ลูกหลานใช้ ไม่แน่จริงหรอก คนที่สะสมทรัพย์สมบัติได้เก่งที่สุดคือใคร รู้ไหม พระพุทธเจ้า พวกเราสะสมทรัพย์สมบัติไว้ ถามว่าจะเลี้ยงลูกเลี้ยงหลานได้กี่ generation (ชั่วอายุคน) พระพุทธเจ้านะ เลี้ยงลูกพระหลานพระมาจนสองพันห้าร้อยกว่าปี ยังเลี้ยงได้อยู่เลย เพราะท่านมีคุณงามความดี

ตั้งแต่หลวงพ่อบวชใหม่ๆ นะ ไปบิณฑบาตกลับมาฉันนี่นะ จะรู้สึกซาบซึ้งพระพุทธเจ้ามาก ซาบซึ้ง อาหารทั้งหมดนี้เขาไม่ได้ให้เรานะ ญาติโยมทั้งหลายเขาให้มาเพราะเคารพพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เคารพกูนะ ไม่ใช่กูเก่ง กูวิเศษนะ คนเขามากราบมาไหว้นะ หลวงพ่อไม่เคยยื่นหน้าออกไปรับเลยนะ คนเขามากราบมาไหว้ รู้ว่าเขากราบพระรัตนตรัย ไม่ใช่กราบร่างกายที่ผุๆ พังๆ อย่างนี้ เนี่ย ใจเรานะ มันไม่หน้าด้าน มันไม่หน้าด้านพอจะไปแย่งคุณงามความดีของพระพุทธเจ้าหรือของพระรัตนตรัย อย่างโยมบางคน สงสัยว่าหลวงพ่อนี่หยิ่งชะมัดเลยนะ กราบก็ไม่ค่อยจะมองนะ ก็โยมกราบพระรัตนตรัยนะ ได้บุญเยอะ อย่ามาหลงกราบร่างกายนี้เลย ร่างกายนี้เป็นแค่วัตถุ เป็นก้อนธาตุ ไม่ได้มีประโยชน์อะไรนักหนาหรอก มันแค่สัญลักษณ์ของพระรัตนตรัยเท่านั้นเอง

๖.๑๘ อย่าประมาทในธรรม

[๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ : นาที ๑๖]

เราต้องกล้าหาญนะ ต้องเสียสละ อย่ามัวแต่เพลินๆ เพลินแผล็บเดียวแก่แล้ว แก่แล้วไม่มีเรี่ยวมีแรงจะปฏิบัติ ดังนั้นต้องพากเพียรเอาตั้งแต่ยังมีแรงอยู่ มีหลายคนเลยตอนยังแข็งแรงอยู่ชวนให้ปฏิบัติ ไม่เอานะ พอเจ็บหนักมาก ร่อแร่ๆ มาถามว่าจะภาวนาอย่างไร โอ้ จะภาวนาอย่างไร เตรียมตายได้แล้ว จิตใจมีแต่ทุรนทุราย ทำอะไรไม่ไหวแล้ว เหมือนไม่หัดว่ายน้ำไว้ก่อน พอตกน้ำแล้วมาถามหาวิธีว่ายน้ำก็ตายเท่านั้นเอง

ดังนั้นภาวนาอย่าประมาทนะ เราไม่รู้ว่าชีวิตเรายาวแค่ไหน ตายเมื่อใดก็ได้ ไม่ใช่ว่าต้องแก่แล้วถึงจะตาย ถ้าเผลอๆ แผล็บเดียวนะแก่ไปแล้ว หรือตายไปแล้วก็เสียโอกาส ชาติไหนจะได้เกิดเป็นมนุษย์อีกยังไม่แน่เลย เกิดเป็นคนยากนะ สัตว์เต็มโลกเต็มจักรวาล มีคนอยู่ไม่กี่พันล้านคน มีนิดเดียวเอง สัตว์นี่เยอะแยะไปหมดเลย ในวัดหลวงพ่อเนี่ย สัตว์คงเยอะกว่ามนุษย์ทั้งโลกรวมกันมั้ง เยอะแยะเลย ตัวเล็กตัวน้อย โอกาสที่จะได้เป็นคนนี่ยากที่สุดเลย เป็นคนแล้วสติปัญญาสมประกอบอย่างพวกเรายิ่งยากหนักเข้าไปอีก จะมีสติปัญญาสมประกอบ มีกายมีใจสมประกอบ แล้วจะสนใจศึกษาปฏิบัติธรรมหายากนะ



ศึกษาแล้วไม่หลงไปทำอะไรผิดๆ ถูกๆ ศึกษาแล้วได้มาศึกษาเรื่องการเจริญสติรู้กายรู้ใจก็ยากมาก ลงมือทำก็ยากอีก มีคนน้อยคนที่จะลงมือทำจริงๆ

เพราะฉะนั้น จากสัตว์จำนวนนับไม่ถ้วนบีบมาเป็นคนหลายพันล้านจนมาถึงคนที่ปฏิบัติเข้าถึงธรรมมีในหลักสิบหลักร้อยเท่านั้นนะ มีไม่มากหรอก น้อยเต็มที พวกเราเป็นกลุ่มที่มีโอกาสนะ มันบีบเข้ามาจนเป็นครีมนะ เป็นจุดที่มีคนไม่มากแล้วที่เข้ามาได้อย่างพวกเรา หลวงพ่อไม่แน่ใจว่าคนทั้งประเทศไทยที่ตื่นแล้วถึงหมื่นคนหรือเปล่า ไม่แน่ใจตรงนี้ด้วยซ้ำไป เดินไปสำนักต่างๆ เที่ยวไปดูเรื่อยๆ นะ ไม่ค่อยมีคนที่ตื่นขึ้นมาที่จิตเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานสามารถรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงได้ แทบไม่มี พวกเราจำนวนมากที่ตื่นขึ้นมาคือคนกลุ่มน้อยเต็มทีนะ พวกเราพอมีสติขึ้นมา แล้วสิ่งสำคัญคือความต่อเนื่อง ทำเนืองๆ รู้บ่อยๆ อย่าเลิก รู้เข้าไป ในกลุ่มเล็กนิดเดียวซึ่งมีจำนวนหลักพัน พวกเรามาเรียนก็ตื่นขึ้นมา ถ้าทำไม่ละเลย ไม่ทอดทิ้งนะ โอกาสที่จะเข้าถึงธรรมะในชาตินี้ก็มี แต่ถ้าจิตไม่ตื่นไม่มีโอกาสหรอก

เมื่ออาทิตย์ก่อนมาสอน มีเด็กมาเรียนเจ็ดสิบกว่าคน คนที่ยังไม่ตื่นนะมีแค่ห้าหกคนเอง นอกนั้นตื่นหมดเลยนะ สว่างโพลงทั้งห้องเลย สติมันเกิดอัตโนมัติแล้ว อะไรเกิดขึ้นในกายรู้ อะไรเกิดขึ้นในจิตรู้นะ ตื่น มันมีกายเคลื่อนไหว ระลึกรู้ จิตเคลื่อนไหว ระลึกรู้อัตโนมัติ ระลึกรู้โดยไม่ได้จงใจจะรู้จิต มันจะตื่นเป็นผู้รู้ผู้ตื่น จิตมีสัมมาสมาธิตั้งมั่นขึ้นมานะ พอจิตใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว จิตอ่อน จิตเบา จิตคล่องแคล่วว่องไว จิตควรแก่การงาน จิตไม่ถูกกิเลสครอบงำ จิตซื่อๆ จิตตรง จิตใจเป็นอย่างนี้แล้วเนี่ย มีสติรู้กายก็เห็นกายตรงตามความเป็นจริง มีสติรู้จิตก็เห็นจิตตรงตามความเป็นจริง พอเห็นตามความเป็นจริงก็จะค่อย ๆ ถอดถอนความเห็นผิดไป เบื้องต้นจะเห็นเลยว่ากายกับจิตไม่ใช่เรา จะได้โสดาบัน มีสติรู้ลงไปอีก รู้เข้าไปอีก สติมันไว อัตโนมัติเลย กิเลสไหวตัววับสติเห็นทันทีเลย ขาดสะบั้นตรงนั้นเลยนะ ฝึกไปเรื่อยๆ ต่อไปเห็นกายนี้ทุกข์ล้วนๆ เลย จิตวางกายลงไปนะ เห็นจิตนี้เป็นทุกข์ล้วนๆ เลย จิตก็วางจิตลงไป งานนี้ฟังแล้วยากนะ ไม่ยากหรอก อดทน ตั้งใจทำนะ สามปีเจ็ดปีอะไรอย่างนี้ทำไป ไม่ได้นานอะไร

เราเรียนหนังสือตั้งสิบปียี่สิบปี เราก็เรียนได้ใช่ไหม ทำไมเราจะเรียนรู้ตัวเองขนานไปกับการดำรงชีวิตปกติซึ่งไม่ได้กินเวลาเรา ทำไมเราทำไม่ได้ ก็เพราะเราไม่อยากทำเองนั่นแหละ เราหาข้ออ้างไม่ปฏิบัติเท่านั้น ถ้าไม่หาข้ออ้างนะ รู้ลงไป รู้กายรู้ใจ พอถึงเวลาทำงานก็ทำไป ถึงเวลาต้องติดต่อกับคนอื่นก็ติดต่อไป หมดเวลาไม่ติดต่อกับใครก็มาเรียนรู้ตัวเอง ไม่เอาเวลาไปเสียเปล่าๆ หลวงพ่อเป็นคนที่หวงเวลาที่สุดเลย ฉะนั้นจะใช้เวลาส่วนใหญ่เรียนรู้ตัวเอง ไม่ยุ่ง กระทั่งไปหาครูบาอาจารย์นะ ไปประเดี๋ยวประด๋าวหรอก ไปแผล็บๆ พอรู้หลักแล้วก็กลับมาดูของเราเอง ไม่เสียเวลา

ดังนั้นเวลาของแต่ละคนเป็นทรัพยากรที่หายากนะ หายาก แต่ถ้าพูดอย่างหลวงปู่เทสก์นะ ท่านบอกว่าหาง่าย ตราบใดที่มีกิเลสนะ มันก็มีอีก อันนั้นหมายถึงหาแบบไร้ทิศทางนะ จะมีเวลาที่เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อยู่ในวัยที่เหมาะสม มีสติมีปัญญา มีความเพียร มีโอกาสได้ฟังธรรม ตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติ องค์ประกอบเหล่านี้หายากมาก หลวงพ่อคิดว่าคนที่ตื่นขึ้นมาเนี่ยนะมีไม่ถึงหมื่นคนหรอก จริงๆ มีน้อยเต็มทีนะ ฉะนั้นเราฟังธรรมจนกระทั่งจิตเราตื่นขึ้นมาได้เนี่ย ยากมาก นี่เป็นจุดแรกเลยที่ยากมาก เราต้องเห็นสภาวะตรงตามความเป็นจริงได้โดยไม่ได้เจตนา จิตมันจะตื่น ถัดจากนั้นก็ต้องตามรู้ตามดูจนเข้าไปแจ่มแจ้ง ปล่อยวางได้ นี่ยากขึ้นไปอีกนะ จะเหลือน้อยลงๆ แล้ว

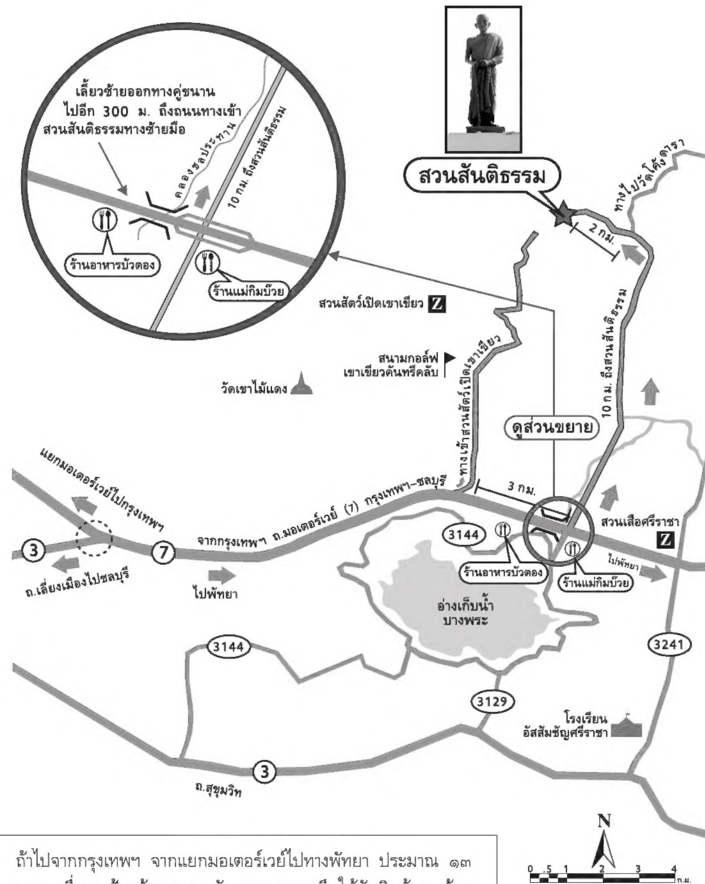
๖.๑๙ อย่าปล่อยนาทีทองในสังสารวัฏ

การที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์นั้น เป็นของยากมาก แถมเราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เราได้โอกาสที่ดีที่สุดในชาตินี้ที่ได้เจอพุทธศาสนา ทั้งยังสนใจศึกษาปฏิบัติธรรม จะเห็นว่าคุ้มค่าที่สุด ถ้าไม่เห็นธรรมะ ชีวิตนี้ไม่มีคุณค่าเท่าใด ดังนั้นจึงต้องลงมือเดินทางเสียตั้งแต่วันนี้ ให้ทันที่หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางก็ยังไม่ขาดสาย ก่อนที่เส้นทางนี้หรือร่องรอย หรือรอยเท้าของท่านเหล่านี้จะหายไป หากปล่อยนาทีทองในสังสารวัฏนี้ไปแล้วไม่รู้ว่าอีกนานเท่าไรจะมีการสอนเรื่องการเจริญสติเพื่อการหลุดพ้นขึ้นมาอีก



แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม

สวนสันติธรรม เปิด-ปิดเวลา ๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เช็ควันเปิด-ปิด สวนสันติธรรม และวันที่หลวงพ่อแสดงธรรมนอกสถานที่ได้ที่หน้าปฏิทินธรรมของ www.wimutti.net หรือโทรศัพท์ ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘



ถ้าไปจากกรุงเทพฯ จากแยกมอเตอร์เวย์ไปทางพัทยา ประมาณ ๑๓ กม. เมื่อพบป้ายร้านอาหารบัวตองทางขวามือให้ขับชิดซ้าย ข้ามสะพานข้ามคลองชลประทาน แล้วให้เลี้ยวซ้ายออกทางคู่ขนานทันทีไปต่ออีก ๓๐๐ ม. จะถึงถนนทางเข้าสวนสันติธรรมทางซ้ายมือ

แผนที่แสดงเส้นทางไปศาลาลุงชิน



หลวงพ่อปราโมทย์จะมาแสดงธรรมที่ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) กรุงเทพฯ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน ในเวลา ๐๙.๐๐ - ๑๐.๓๐ น.